

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผู้ลี้ภัยที่ลี้ภัยอยู่ในประเทศไทยจะได้รับการช่วยเหลือฉุกเฉินในด้านอาหาร น้ำ ที่พัก และการรักษาพยาบาล เพื่อบรรเทาทุกข์ และความต้องการเบื้องต้นตามหลักความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรม เมื่อการช่วยเหลือฉุกเฉินดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยแล้ว การแสวงหาวิธีการแก้ปัญหาอย่างถาวรก็เริ่มขึ้น การแก้ปัญหาอย่างถาวรจะปฏิบัติได้สามวิธีคือ การส่งผู้ลี้ภัยกลับภูมิลำเนาเดิม การปรับผู้ลี้ภัยให้เป็นพลเมืองในประเทศพักพิง และการส่งผู้ลี้ภัยไปตั้งถิ่นฐานในประเทศที่สาม การส่งผู้ลี้ภัยที่สมัครใจกลับภูมิลำเนาเดิมเป็นวิธีที่ต้องการมากที่สุด แต่หากว่าสภาพการณ์บางอย่าง ในประเทศต้นกำเนิดผู้ลี้ภัยยังคงไม่เปลี่ยนแปลง ก็ไม่อาจดำเนินการได้

ผู้ลี้ภัย อาจลี้ภัยอยู่นอกประเทศของตนเป็นระยะเวลาสั้นเพียง 2-3 เดือน หรือหลายปี ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ความปลอดภัยในประเทศของตนเอง ผู้ลี้ภัยและครอบครัวอาจต้องกระจัดกระจาย เนื่องจากการตกเป็นเหยื่อของสงคราม ความขัดแย้งทางการเมือง ศาสนา ต้องสูญเสียบ้านช่อง ทรัพย์สิน และชีวิตความเป็นอยู่ ผู้ลี้ภัยอาจถูกทอดทิ้ง ถูกข่มเหง หรือถูกบังคับให้เข้าร่วมในสงครามที่พวกเขาไม่รู้เรื่อง ทำให้ผู้ลี้ภัยต้องหลบหนีจากความขัดแย้ง การถูกฆ่า และต้องพลัดถิ่นฐานบ้านช่อง เพื่อการแสวงหาที่ที่ปลอดภัยกว่า แต่การเดินทางที่ยาวไกลไปยังที่ปลอดภัย อาจเจ็บปวดยิ่งกว่า เพราะผู้ลี้ภัยมักถูกละเมิดสิทธิมนุษยชน และอาจจะต้องเผชิญกับอันตราย ความเหนื่อยล้า และความเศร้าสลด ทุกย่างก้าวของการเดินทาง ถูกบังคับให้นอนในหลุม ในป่า ข้างถนน สถานีรถไฟ และบนเรือ ระหว่างการเดินทางเพื่อลี้ภัย พวกเขาต้องเผชิญกับความหิวโหยวันแล้ววันเล่า ความเจ็บป่วยโดยไม่มีหวังว่าจะได้รับการรักษา การถูกทรมาน ถูกข่มเหงทางร่างกาย หรือถูกจองจำ ความน่ากลัวของการอยู่ในเขตที่มีสงครามซึ่งเต็มไปด้วยความรุนแรง และความสูญเสียเป็นสิ่งซึ่งผู้ลี้ภัยทุกคนจะไม่มีวันลืม ภาพของความเหม่อลอยบนใบหน้าของผู้ลี้ภัยเป็นภาพที่ไร้ความรู้สึกปลอดภัย เมื่อต้องแยกจากครอบครัวอันเป็นที่รัก เพื่อน ๆ และบ้านช่องทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นสิ่งทีกระทบต่อจิตใจผู้ลี้ภัยทุกคน

การลี้ภัยอยู่ในประเทศไทยมีข้อจำกัดทางด้านกฎหมายหลายประการ เนื่องจากประเทศไทยไม่ได้ให้สัตยาบันต่อกฎหมายระหว่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับผู้ลี้ภัยหลายฉบับ อาทิเช่น มิได้ร่วมลงนามในอนุสัญญาเจนีวาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัย ฉบับปี พ.ศ. 2494 (1951 Convention

Relating to the Status of Refugees) ซึ่งเป็นหลักสำคัญในกฎหมายสากลว่าด้วยผู้ลี้ภัย กำหนดหลักการไม่ผลักดันกลับ (non-refoulement) คือไม่ส่งบุคคลใดกลับไปยังประเทศที่เสี่ยงต่อการถูกกดขี่ ข่มเหงอย่างร้ายแรง และการห้ามผลักดันกลับถือเป็นส่วนหนึ่งของกฎหมายจารีตประเพณีระหว่างประเทศ ซึ่งประเทศทั้งหลายจะต้องเคารพในหลักการของการไม่ผลักดันกลับ แม้ว่าประเทศเหล่านั้น จะไม่ใช่ประเทศภาคีของอนุสัญญาผู้ลี้ภัย ปี พ.ศ. 2494 ก็ตาม นอกจากนี้อนุสัญญาผู้ลี้ภัยยัง กำหนดมาตรฐานสำหรับการปฏิบัติต่อผู้ลี้ภัย รวมทั้งสิทธิที่สำคัญบางประการ เช่น สิทธิที่จะทำงานได้ (มาตรา 17 สิทธิที่จะมีบ้านพักอาศัย (มาตรา 21) สิทธิทางการศึกษา (มาตรา 22) เป็นต้น (การคุ้มครองผู้ลี้ภัย, 2542)

ดังนั้น เมื่อประเทศไทยมิได้ร่วมลงนามในอนุสัญญาเจนีวาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัยฉบับปี พ.ศ. 2494 จึงทำให้ผู้ลี้ภัยที่อยู่ในประเทศไทยมีสถานภาพเป็นบุคคลที่เข้าเมืองมาโดยมิชอบด้วยกฎหมาย (illegal immigrants) ตามพระราชบัญญัติคนเข้าเมือง พ.ศ. 2522 ด้วยเหตุผลนี้ทำให้ผู้ลี้ภัยในประเทศไทย โดยเฉพาะผู้ที่ต้องพำนักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานครต้องอยู่อย่างหลบๆ ซ่อนๆ มีวิถีการดำเนินชีวิตที่เต็มไปด้วยความยากลำบาก เนื่องจากความหวาดกลัวว่าอาจจะต้องถูกจับกุมโดยเจ้าหน้าที่ของรัฐ ในข้อหาเข้าเมืองโดยไม่ชอบด้วยกฎหมาย เมื่อสถานภาพของผู้ลี้ภัยถูกจำกัดด้วยผลของกฎหมาย ทำให้ผู้ลี้ภัยขาดโอกาสในการแสวงหางานทำหรือเข้าร่วมในกิจกรรมอื่น ๆ ผู้ลี้ภัยเด็ก ซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวก็ไม่อาจได้รับการศึกษาอย่างเป็นทางการได้ เพราะนโยบายของทางราชการ ถือว่าเป็นบุคคลที่เข้าเมืองโดยไม่ชอบด้วยกฎหมาย เพียงแต่ผ่อนผันให้พักอาศัยอยู่ในราชอาณาจักรเป็นการชั่วคราว เพื่อรอการส่งกลับประเทศเดิม หรือรอการส่งต่อออกไปนอกราชอาณาจักรตามโอกาสจะอำนวยเท่านั้น แม้ผู้ลี้ภัยเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือด้านการเงิน จากสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยสหประชาชาติ หรือ UNHCR แต่ก็เพียงค่าใช้จ่ายสำหรับที่พักและอาหารในระดับสามัญเท่านั้น เมื่อต้องลี้ภัยอยู่ในประเทศไทย ผู้ลี้ภัยมักจะตกอยู่ในสถานะที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้ ต้องตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย อาจประสบกับความยากลำบากอย่างมากทั้งทางด้านเทคนิคและจิตใจ (แผนกกฎหมาย UNHCR, 2522)

การที่ผู้ลี้ภัยต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานซ้ำแล้วซ้ำเล่า นับตั้งแต่การถูกกดขี่ ข่มเหงอย่างร้ายแรงในประเทศของตน การประสบกับเหตุการณ์ของความยากลำบากในระหว่างลี้ภัย จนกระทั่งต้องตกอยู่ในสภาพที่ไม่ต่างกับผู้เข้าเมืองโดยไม่ชอบด้วยกฎหมายในประเทศไทย ก่อให้เกิดภาวะความตึงเครียด ความกลุ่มก้อนต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา มีผู้ลี้ภัยจำนวนมากต้องทุกข์ทรมานกับความรู้สึกหดหู่ใจ ซึ่งกลายเป็นความเจ็บป่วยทางจิตใจเนื่องจากความรู้สึกสงสารตัวเองและคิดว่าชีวิตไม่มีความหมายอะไรอีกแล้ว ความรู้สึกสิ้นหวังนี้สามารถพัฒนาไปสู่ความรุนแรงถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, 2541) อาการของความรู้สึกหดหู่ใจ ท้อแท้

เมื่อหน่ายสิ้นหวังนี้ ทำให้ผู้ลี้ภัยมีชีวิตอยู่อย่างไม่รับผิดชอบต่อตนเอง ใช้ชีวิตอย่างไร้ค่าไม่มีความหมายในแต่ละวัน ปล่อยให้สิ่งแวดล้อมกดดัน มักตกเป็นเหยื่อของยาเสพติด อาชญากรรม หรือต้องกลายเป็นผู้ป่วยโรคเอดส์ในที่สุด ผู้ลี้ภัยส่วนใหญ่มักเชื่อว่าไม่มีอะไร และไม่มีใครที่จะช่วยพวกเขาให้พ้นจากภาวะแห่งความทุกข์ทรมานนี้ได้ และสถานการณ์ของพวกเขาจะไม่มีวันเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ ภาวะที่เกิดขึ้นกับผู้ลี้ภัยนี้เป็นภาวะที่ Frankl เรียกว่า ภาวะตระหนักรู้ความหมาย (Frankl, 1969)

Frankl กล่าวถึงประสบการณ์แห่งความทุกข์ทรมานของผู้ลี้ภัยในปี ค.ศ. 1938 ว่าต้องผ่านบททดสอบต่าง ๆ มากมายเพื่อค้นหาวิธีการอยู่รอด และรักษาความรู้สึกว่าชีวิตยังมีความหมายท่ามกลางโอกาสที่จะมีชีวิตรอดเพียงน้อยนิด ไม่ว่าจะเป็นความหิว ความอับยศ อดสู ความหวาดกลัว ความโกรธแค้น ความอยุติธรรมที่ได้รับล้วนแต่เป็นสิ่งที่ผู้ลี้ภัยต้องเผชิญวันแล้ววันเล่า สิ่งที่ช่วยเยียวยาจิตใจ คือ การหมั่นนึกถึงภาพของบุคคลอันเป็นที่รักไว้ การมีศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว การมีอารมณ์ขัน เต็มเปี่ยมด้วยความกล้าหาญไม่ยอมแพ้ง่าย ๆ แม้กระทั่งการได้เห็นความมั่งคั่งของธรรมชาติ อย่างต้นไม้สักต้น หรือภาพพระอาทิตย์ตกดินเพียงแวบเดียว ก็เป็นสิ่งที่สามารถทำให้ชีวิตอันหนักหนาสาหัส กลายเป็นสิ่งที่พอจะทนได้บ้าง (Gordon W. Allport ใน Frankl, 1970)

Nietzsche (Frankl, 1969: 106) กล่าวไว้ว่า “ใครก็ตามที่พบว่า เขาต้องดำรงชีวิตอยู่ต่อไปเพื่ออะไร จะสามารถทนรับเกือบทุกสิ่งไม่ว่าจะเป็นอย่างไรก็ตาม” การที่ต้องถูกกักขังในค่ายกักกัน เป็นเสมือนการอยู่ในโลกที่ปราศจากคุณค่าทำให้ยากที่จะค้นพบความหมาย Frankl กล่าวว่า ฮิตเลอร์ดูเลเยื่อผู้เคราะห์ร้ายราวกับเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ชีวิต บางครั้งเหมือนสัตว์ หรือเครื่องจักร น้ำซูปเพียงเล็กน้อยในถ้วยเปรียบเสมือนน้ำมันเพียงไม่กี่หยดที่หล่อล่อมยึดอายุเครื่องจักรให้เดินอยู่ได้ต่อไปอีกเล็กน้อย ชีวิตผู้ลี้ภัยในค่ายกักกันจะถูกใช้ได้นานเท่าที่จะใช้ได้ และจะถูกโยนทิ้งเมื่อหมดประสิทธิภาพที่จะใช้งานได้ต่อไป

จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) เป็นจิตบำบัดที่มุ่งให้ผู้มาปรึกษาค้นพบความหมายและจุดมุ่งหมายในชีวิต มองเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ โดยเน้นหนักไปที่อนาคต และการทำให้ผู้มาปรึกษาตระหนักถึงความหมายนี้จะพลังจูงใจขั้นพื้นฐานที่สุดในตัวมนุษย์ Frankl (1963) กล่าวว่า ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้จะช่วยให้คน ๆ หนึ่ง สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้แม้ในสภาวะที่เลวร้ายที่สุดอย่างได้ผลชะงัดเท่าการรู้ว่าในชีวิตของคน ๆ นั้น ยังมีความหมายอยู่ และความหมายในชีวิตนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไปได้ แม้ในภาวะที่กำลังประสบความทุกข์ทรมานด้วยความทุกข์ทรมานนั้นเป็นสิ่งที่มิอาจหลีกเลี่ยงได้ แต่มนุษย์ก็ยังสามารถค้นพบความหมายของชีวิต และ

ตระหนักถึงคุณค่าที่มีในตนเองได้ Frankl (1962, 106-107) ให้ข้อสังเกตสำหรับผู้รอดชีวิตในค่ายกักกันนาซี ว่ามักเป็นพวกที่รู้ว่าม้งานต้องทำในอนาคตรออยู่ เขากล่าวว่า “สำหรับตัวข้าพเจ้าเองขณะที่ถูกกักกันไว้ในค่ายออควิทซ์ ทหารนาซีได้ยึดต้นฉบับงานเขียนของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจึงตั้งความปรารถนาที่จะเขียนมันขึ้นมาใหม่และทำให้ข้าพเจ้าสามารถทนสภาพเลวร้ายต่างๆ ในค่ายได้ ระหว่างที่นอนป่วยเป็นไข้รากสาด ข้าพเจ้าได้บันทึกย่อๆ ลงไว้ในเศษกระดาษเล็กๆ โดยตั้งใจว่าจะนำมาปะติดปะต่อให้เป็นเรื่องราวได้หลังจากที่ข้าพเจ้าได้รับการปลดปล่อยให้เป็นอิสระ ข้าพเจ้ามั่นใจว่าการกระทำเหล่านี้ได้ช่วยให้ข้าพเจ้ารอดชีวิตจากค่ายกักกัน”

สำหรับในประเทศไทย พบว่ายังไม่มีหรือนำจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) มาใช้ในกลุ่มผู้ลี้ภัย โดยเฉพาะกลุ่มผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) ที่ได้รับการผ่อนผันให้พักอาศัยอยู่ในราชอาณาจักรเป็นการชั่วคราว โดยผู้ลี้ภัยเหล่านี้พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีด้วยกันหลากหลายเชื้อชาติ เนื่องจากปัจจุบันเป็นยุคของข้อมูลข่าวสาร (globalization) และเกิดความขัดแย้งทางการเมืองการปกครองภายในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายของประชากร จึงมีผู้อพยพลี้ภัยลี้ภัยหลั่งไหลเข้ามาอาศัยอยู่ในประเทศไทยเป็นจำนวนมาก ผู้ลี้ภัยเหล่านี้มักเดินทางลี้ภัยออกจากประเทศของตนเองเพียงลำพังเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มเล็ก ๆ หรือเป็นครอบครัว และมักเป็นกลุ่มที่ได้รับการศึกษาในระดับสูง หรือเกี่ยวข้องกับกลุ่มทางการเมือง เช่น นักศึกษา นักการเมือง นักต่อสู้ นักธุรกิจ นักวิชาชีพในสาขาต่าง ๆ กัน เป็นต้น หลังจากผ่านกระบวนการร้องขอสถานภาพความเป็นผู้ลี้ภัย จนได้รับความคุ้มครองจากสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยสหประชาชาติ (UNHCR) ประจำประเทศไทยแล้ว ก็ได้รับความช่วยเหลือขั้นพื้นฐานและการผ่อนผันให้พักอาศัยอยู่ในประเทศไทยเป็นการชั่วคราวเพื่อรอการแก้ไขอย่างถาวรต่อไป

การดำเนินชีวิตของผู้ลี้ภัยเป็นการดำเนินชีวิตอยู่ในเมืองหลวง ซึ่งเป็นเมืองใหญ่ที่ประสบปัญหาเช่นเดียวกับเมืองหลวงทั่วไป กล่าวคือ ต้องประสบกับปัญหาค่าครองชีพสูง ปัญหาเงินเพื่อปัญหาการว่างงานของประชากร ทำให้ผู้ลี้ภัยซึ่งเคยเป็นผู้มีฐานะดีในประเทศของตนเองต้องตกอยู่ในสภาพแทบจะสิ้นเนื้อประดาตัว เนื่องจากหนีภัยสงครามทรัพย์สินสูญหายหรือถูกยึด จึงทำให้มีโอกาสเพียงน้อยนิดที่จะพัฒนาสภาพความเป็นอยู่ หรือสถานการณ์เลวร้ายให้กลับฟื้นคืนขึ้นภายในช่วงระยะเวลาอันสั้น ผู้ลี้ภัยบางคนอาจโชคดี เพราะได้รับการต้อนรับที่ดีจากเจ้าของประเทศ แต่ยังมีผู้ลี้ภัยอีกมากที่จำต้องอาศัยอยู่ในสถานที่แออัด ยัดเยียด เนื่องจากไม่สามารถหาที่พักพิงที่ดีกว่าให้ตนเองได้ แม้ว่าผู้ลี้ภัยจะเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูง มีทักษะวิชาชีพเฉพาะสาขา มีความรู้ความสามารถที่จะทำงาน หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ก็ตาม แต่โอกาสที่จะได้ทำงาน ได้รับการศึกษาหรือการบริการด้านชุมชนก็เป็นไปได้ยาก ผู้ลี้ภัยอาจถูกปฏิเสธโดยเหตุผลของปัญหา

เศรษฐกิจหรือโดยข้อจำกัดทางด้านกฎหมาย ภาวะเหล่านี้ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างความคาดหวังของผู้ลี้ภัย และความเป็นจริงที่ตนเองเผชิญอยู่ ชีวิตโดดเดี่ยว ยากไร้ในเมืองใหญ่ ขาดแคลนกำลังใจ และการสนับสนุนจากครอบครัว ความสับสน ยากลำบากในการติดต่อสื่อสาร หรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนในชุมชนที่ต่างชาติ ต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม เป็นบ่อเกิดของความรู้สึกแปลกแยก อ้างว้าง คับข้องใจ รู้สึกไม่มีอำนาจ ห่างเหิน และเกิดการแยกตัวจากสังคม ดังนั้น ปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดกับผู้ลี้ภัยนั้น สืบเนื่องมาจากการที่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มในสังคม และสภาพแวดล้อมได้แตกสลายลง สภาพแตกสลายนี้อาจเป็นผลมาจากปัจจัยภายในของผู้ลี้ภัย ซึ่งได้แก่ความผิดปกติทางร่างกาย และจิตใจ หรือความสามารถในการแก้ไขปัญหาไม่เพียงพอ หรืออาจจะเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอก คือ การดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ยากลำบาก โครงสร้างทางสังคมที่ไม่เป็นธรรม หรือภาวะความตึงเครียดภายในชุมชนที่ผู้ลี้ภัยพักอาศัยอยู่ก็ได้

จากข้อมูลของ UNHCR พบว่า ในช่วงระยะเวลา 10 ปี ยังคงมีผู้ลี้ภัยตกค้างอยู่ในประเทศไทยอีกเป็นจำนวนมาก ผู้ลี้ภัยเหล่านี้ไม่สามารถกลับสู่มาตุภูมิได้ เนื่องจากสถานการณ์ภายในประเทศของตนยังไม่ปลอดภัย จากปัญหาความขัดแย้งทางการเมือง ทางศาสนา หรือการสู้รบที่ยังไม่จบสิ้น ความหวาดกลัว ความไม่มั่นใจในเสรีภาพและความปลอดภัยของตนเองและครอบครัว ทำให้ผู้ลี้ภัยไม่สามารถเดินทางกลับบ้านเกิดเมืองนอนได้ ผู้ลี้ภัยส่วนใหญ่ตั้งความหวังไว้กับการไปตั้งหลักแหล่งในประเทศที่สามเพื่อความอยู่รอดของตนเองและครอบครัว และเพื่อธำรงรักษาความเป็นปึกแผ่นของพวกเขาไว้ แม้ว่าผู้ลี้ภัยบางคนจะยอมรับว่าเป็นทางเลือกที่เลวร้ายสำหรับเขา เพราะจะต้องยอมรับวิถีชีวิตตามแบบสังคมตะวันตก อันจะทำให้พวกเขาต้องมีความแปลกแยกจากบรรพบุรุษ และขนบธรรมเนียมอันเก่าแก่ดั้งเดิมของพวกเขา ซึ่งเป็นความหวาดกลัวที่ต้องสูญเสียวัฒนธรรมของตนเองก็ตาม แต่ในสถานการณ์ปัจจุบันหลักแหล่งที่จะรองรับผู้ลี้ภัยที่เดินทางไปยังประเทศที่สามนับวันก็ยิ่งหายากมากขึ้นทุกที การแก้ปัญหาผู้ลี้ภัยด้วยการจัดให้ผู้ลี้ภัยได้เดินทางไปตั้งถิ่นฐานใหม่ในประเทศที่สามประสบกับข้อจำกัดมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากรัฐบาลของประเทศที่รับผู้ลี้ภัยเหล่านี้ไปตั้งถิ่นฐานได้ลดจำนวนโควตาที่จะรับลง ผู้ลี้ภัยจึงยังคงตกค้างอยู่ในประเทศไทยอีกเป็นจำนวนมาก โดยไม่มีทางทราบว่าจะได้ไปตั้งถิ่นฐานใหม่ที่ใดหรือไม่ และเมื่อไร อนาคตของผู้ลี้ภัยเหล่านี้ต่างแขวนอยู่กับความเมตตาากรุณาของประเทศต่าง ๆ ซึ่งเป็นผู้จัดเตรียมความหวังให้ปัญหาผู้ลี้ภัย จึงกล่าวได้ว่าปัญหาผู้ลี้ภัยเป็นโศกนาฏกรรมที่ยิ่งใหญ่อันหนึ่งในยุคสมัยของเรา ซึ่งเกี่ยวพันไปถึงสถานการณ์ทางการเมืองและสิทธิมนุษยชนของประเทศต่างๆทั่วโลก ซึ่งพวกเราทั้งหลายได้มีส่วนร่วมอยู่ด้วย

ผู้วิจัยในฐานะที่ทำงานให้ความช่วยเหลือผู้ลี้ภัยซึ่งอยู่ภายใต้ความดูแลและความคุ้มครองของสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยแห่งสหประชาชาติ ประจำประเทศไทย หรือ UNHCR และกำลังศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา จึงสนใจที่จะนำจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) และประสบการณ์ ตลอดจนแนวความคิดที่ Frankl ได้ประสบมาในช่วงของการตกเป็นเชลยและถูกกักขังในค่ายกักกันชาวยิว ระหว่างปี ค.ศ.1942-1945 มาประยุกต์ใช้กับผู้ลี้ภัย โดยผู้วิจัยเลือกศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเฉพาะผู้ลี้ภัยที่เป็นเพศชาย และมีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป เนื่องจากผู้ลี้ภัยเพศชายส่วนใหญ่มักจะเป็นตัวแทนของครอบครัว มีบทบาทหน้าที่สำคัญในการกำหนดทิศทางความเป็นไปของสมาชิก การตัดสินใจต่าง ๆ ในครอบครัว การแบกรับภาระ การแก้ไขปัญหาซึ่งมีข้อจำกัดหลายประการ ทำให้ผู้ลี้ภัยที่เป็นชายมักจะทำให้เกิดความเครียด ความกังวลต่อภาระหน้าที่ที่มีต่ออนาคตของตนเองและครอบครัว ผู้ลี้ภัยที่เป็นชายมักมีประวัติอาการเครียด อาการปวดศีรษะ หรือเป็นโรคกระเพาะเรื้อรัง ประสบกับความรู้สึกสลดหดหู่ใจ ท้อแท้ เบื่อหน่ายต่อการดำรงชีวิต ขาดความกระตือรือร้นที่จะมีกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ส่งผลกระทบให้กับสมาชิกทุกคนในครอบครัวเป็นอย่างมาก เนื่องจากความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่นำพาต่อชีวิตจะเป็นเหตุให้ครอบครัวขาดความกระตือรือร้น เด็ก ๆ ขาดการดูแลเอาใจใส่ ให้การส่งเสริมสนับสนุนด้านการศึกษา ภรรยาขาดกำลังใจขาดการพัฒนาด้านจิตใจที่ดี ส่งผลให้การเลี้ยงดูลูกหลานและสมาชิกคนอื่น ๆ เป็นไปอย่างยากลำบาก ก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ในครอบครัวตามมา

ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการคัดเลือกกลุ่มผู้ลี้ภัยที่เป็นชาย เข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ด้วยเหตุผลว่าหากผู้นำครอบครัวมีความเข้มแข็ง มีการมองเห็นคุณค่าและความหมายในชีวิต ก็จะส่งเสริมให้ทุกคนในครอบครัวมองเห็นความหมายในชีวิตของแต่ละคนด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งจะเป็นการลดปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในครอบครัว และชุมชนที่อยู่รอบ ๆ ผู้ลี้ภัยเหล่านี้ด้วยและเพื่อให้ผู้ลี้ภัยเหล่านี้ได้ตระหนักว่าทุก ๆ ชีวิตนั้นมีความหมายอันทรงพลังแฝงอยู่ในตัวเองเสมอ ไม่ว่าจะอยู่ภายใต้สถานการณ์แบบใดก็ตาม แม้กระทั่งสถานการณ์ที่มีแต่ความทุกข์ทรมานมากที่สุด เพื่อให้ผู้ลี้ภัยเหล่านี้มีชีวิตอยู่อย่างมีความรับผิดชอบ รักษาศักดิ์ศรี และคุณค่าของความเป็นมนุษย์ พร้อมทั้งจะแสวงหาคำตอบที่ถูกต้อง สำหรับปัญหาต่าง ๆ ที่ตนเองประสบอยู่ รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนความสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้นระหว่างผู้ลี้ภัยและคนไทย ผู้เป็นเจ้าของประเทศที่ให้ที่พักพิง เสมือนหนึ่งเป็นเพื่อนบ้านที่ดี ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าผู้ลี้ภัยเป็นผู้ที่หนีร้อนมาพึ่งเย็น และไม่ใช่มนุษย์ที่เป็นพิษเป็นภัยหรือเป็นภาระ เป็นการลดปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นกับคนไทยที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้ลี้ภัยเหล่านี้ด้วย

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy)

แนวคิดที่เกี่ยวกับภาวะตนไร้ความหมาย (meaninglessness) ของผู้ลี้ภัย

### 1. จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy)

Viktor E. Frankl เกิดเมื่อปี ค.ศ. 1905 ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย เขาได้รับปริญญาแพทยศาสตรและปริญญาเอกด้านปรัชญาจากมหาวิทยาลัยเวียนนา เขาก่อตั้งศูนย์ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่เยาวชน (Youth Counseling Center) ขึ้นในปี ค.ศ. 1928 และยังทำงานในคลินิกและโรงพยาบาลอีกหลายแห่ง ในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 ช่วงปี ค.ศ. 1942-1945 Frankl ถูกจับเป็นเชลยสงครามในค่ายกักกันนาซีที่ออสวิตซ์ (Auschwitz) ดาไชว์ (Dachau) และค่ายกักกันอื่น ๆ รวม 4 ค่าย เขาสูญเสีย พ่อ แม่ น้องชาย ภรรยา และลูก ในค่ายกักกันเชลยและห้องรมแก๊สพิษ ในระหว่างลี้ภัยด้วยพิษไข้รากสาดภายในค่ายกักกัน Frankl ได้จัดบันทึกสั้น ๆ บนเศษกระดาษชิ้นเล็ก ๆ หลาย ๆ ชิ้น เพื่อหวังว่าจะนำไปรวบรวมและเรียบเรียงเป็นงานเขียนชื่อ *The Doctor and The Soul* ขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หลังจากที่ต้นฉบับเดิมถูกริบไป Frankl เชื่อว่าความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะเขียนต้นฉบับขึ้นมาใหม่นี้ช่วยให้เขามีชีวิตรอด ผ่านพ้นความทุกข์ ความรุนแรงในค่ายกักกันมาได้ ประสบการณ์ที่ Frankl ได้รับจากค่ายกักกัน มีอิทธิพลอย่างมากในการจัดระบบความคิดของเขาในเรื่องที่เกี่ยวกับธรรมชาติมนุษย์ ซึ่งแม้ว่าเขาจะมีหลักเกณฑ์ความคิดต่าง ๆ มากมายมาก่อนที่จะต้องถูกขังอยู่ในค่ายกักกันแล้วก็ตาม Frankl ก็ได้มีโอกาสทดสอบหลักเกณฑ์ที่เขาคิดขึ้น ภายใต้สถานการณ์อันโหดร้าย ทารุณ ที่ครอบคลุมไปทั่วทุกหนทุกแห่ง ภายในค่าย กักกันดังกล่าว

จากประสบการณ์อันโหดร้ายทารุณในค่ายกักกันเชลยสงคราม ทำให้ Frankl ได้เรียนรู้และค้นพบว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างในตัวมนุษย์อาจถูกขู่ข่มไปได้ แต่มีเพียงสิ่งเดียวที่ไม่อาจถูกขู่ข่มไปได้ สิ่งนั้นก็คือนิสัยของมนุษย์ในการเลือกทำที่ของตนในสภาพแวดล้อมที่ได้รับและการเลือกหนทางของตนเอง” (Frankl, 1963: 104) Frankl แสดงให้เห็นว่า มนุษย์มีนิสัยที่จะเลือกทัศนคติที่มีต่อสภาพแวดล้อมอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นนิสัยที่จะเลือกวิถีทางของตนเอง ไม่ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ตกต่ำเพียงใดก็ตาม มนุษย์ก็สามารถตัดสินใจเลือกได้ว่าตัวเขาจะเป็นอย่างไร ทั้งในแง่ความคิด และจิตใจ และ Frankl ยังเชื่อว่า สิ่งที่สำคัญของมนุษย์คือการทำให้ชีวิตมีความหมายและมีจุดหมาย Schopenhauer (ใน Frankl, 1967: 118) กล่าวว่าสภาพจิตใจของมนุษย์จะแกว่งไปแกว่งมาระหว่างความสุดขีดของความรู้สึก 2 ประเภท นั่นคือความกลัดกลุ้มไม่สบายใจ และความเบื่อหน่ายอยู่ตลอดเวลา และการเติมเต็มสภาพอ้างว้างว่าง

เปล่าในจิตใจให้มนุษย์จำเป็นต้องใช้การบำบัดที่มีลักษณะของการค้นหาความหมายในทางใดทางหนึ่ง ไม่ว่าจะมียุทธศาสตร์อย่างไรก็แล้วแต่ (Magda B. Arnold ใน Frankl, 1962: 110) เราสามารถค้นพบความหมายเหล่านั้นได้จากการกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยผ่านประสบการณ์ที่มีคุณค่าที่ผ่านมา เช่น คุณค่าแห่งความรัก ความสำเร็จในการทำงาน หรือแม้แต่ผ่านทางประสบการณ์ของความทุกข์ทรมาน ดังนั้น Frankl (1962: 107) จึงเชื่อในหลักความจริงที่ว่า มนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะคนปกติหรือคนที่ป่วยเป็นโรคจิตก็ตาม หากผู้บำบัดต้องการจะเยียวยาคนไข้ให้มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ เขาก็ควรจะเสริมรากฐานให้ผู้ป่วยโดยการช่วยชี้แนะให้เขาได้มองเห็นความหมายที่แท้จริงของชีวิตของเขา แล้วชีวิตก็จะมีความหมาย เปรียบได้กับการเสริมรากฐานให้บ้านเก่าที่ต้องการซ่อมแซมให้มั่นคงแข็งแรงขึ้นนั่นเอง

จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) มีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือให้มนุษย์ค้นพบความหมายในชีวิตของตน มีคนจำนวนมากที่เกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมายใด ๆ เช่นในประเทศฝรั่งเศส มีผลการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนแสดงให้เห็นว่า 89 เปอร์เซ็นต์ของผู้ที่รับการสำรวจยอมรับว่า มนุษย์ต้องการ “อะไรบางอย่าง” เพื่อเป็นเหตุผลในการดำรงชีวิตอยู่ (Frankl, 1959: 99) หรือจากผลการสำรวจนักศึกษาจาก 48 วิทยาลัย จำนวน 7,948 คน โดยนักสังคมวิทยาจากมหาวิทยาลัย จอห์น ฮอปกินส์ พบว่า 78 เปอร์เซ็นต์ของนักศึกษาทั้งหมด บอกว่าจุดหมายแรกของตน คือ การแสวงหาเป้าหมาย และความหมายให้แก่ชีวิตของตนเอง ในขณะที่นักศึกษาเพียง 16 เปอร์เซ็นต์ บอกว่า สิ่งที่พวกเขาเห็นว่า “สำคัญมาก” ในปัจจุบันคือ “การทำเงินให้ได้มาก ๆ” (อ้างใน อรรถัย เทพวิจิตร, 2542: 184)

Frankl เสียชีวิตในปี ค.ศ. 1997 แต่ผลงานของเขายังคงมีอิทธิพลต่อชีวิตและงานของผู้คนนับไม่ถ้วน หนึ่งในงานเขียนที่มีชื่อเสียงและได้มีการแปลเป็นภาษาต่าง ๆ มากกว่า 20 ภาษา คือหนังสือที่ชื่อ *Man's Search for Meaning* กลายเป็นหนังสือขายดีที่สุดในโลก

## 1.1 ทศนคติในการมองโลกของมนุษย์ (View of Human Nature)

จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) มีทศนคติในการมองโลกมองชีวิตมองธรรมชาติของมนุษย์ตามแบบอัตถิภาวนิยม (Existentialism) สรุปได้ดังนี้

1.1.1 มนุษย์มีเอกลักษณ์ของตนเอง และอยู่ในกระแสของการเปลี่ยนแปลงและวิวัฒนาการตลอดเวลา มนุษย์มิใช่วัตถุหรือเครื่องจักร หรือเป็นผลผลิตจาก โรงงานอุตสาหกรรมซึ่งมีความเหมือน หรือคล้ายคลึงกันไปหมด แต่มนุษย์ทุกคนมีความแตกต่างเป็นเอกลักษณ์ มีศักดิ์ศรี



และคุณค่าในตัวเอง ภาวะการณ์เป็น "คน" ไม่ใช่ภาวะที่ดำรงคงอยู่อย่างถาวร แต่มนุษย์เปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ตลอดเวลา(Becoming) ภาวะความเป็นคนเปรียบได้กับการเดินทางสู่ที่ใหม่ที่ไม่ว่าจะสิ้นสุดที่ตรงไหน มนุษย์ไม่มีวันรู้จักตนเองอย่างแท้จริงแน่นอน มีหลาย ๆ ส่วนในมนุษย์แต่ละคนที่ถูกปิดบังซ่อนเร้นและมองไม่เห็น เพราะมนุษย์นั้นเปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่ตลอดเวลา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2539: 390)

มนุษย์มีการตัดสินใจเลือกที่จะเป็นหรือไม่เป็น ที่จะทำหรือไม่ทำ ที่จะรับหรือปฏิเสธ ดังนั้น ความทุกข์ ความสุข โชคชะตา เคราะห์กรรมของมนุษย์แต่ละคน ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจเลือกของเขาเองว่าตัดสินใจถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี ings หรือฉลาด การไม่กล้าตัดสินใจเลือกอย่างไรอย่างหนึ่งอาจเกิดจากการไม่รู้ว่าจะเลือกอะไร เลือกอย่างไร หรือหมกมุ่นกำลังใจที่จะเลือก ซึ่ง Frankl เรียกว่าเป็นภาวะ Existential Vacuum หรือสูญญากาศแห่งการดำรงอยู่ (Frankl, 1969: 64-65) ภาวะเช่นนี้เองที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกกังวล สับสน และว่างเปล่า

มนุษย์แต่ละคนเป็นผู้กำหนดโชคชะตา เคราะห์ ความสุข ความทุกข์ วาสนา ความสำเร็จ ฯลฯ ของตนด้วยตนเอง กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคม เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น มนุษย์ต่างจากสัตว์โลกอื่น ๆ ตรงที่มีคุณสมบัติ คือ ความมีสติ ปัญญา ซึ่งหากได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพแล้ว คุณสมบัติเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์กับการเลือก การตัดสินใจ การเชื่อมโยง อดีต ปัจจุบัน อนาคต ให้กลมกลืนเข้าด้วยกัน Jung ยอมรับทัศนะในเรื่องอดีต ปัจจุบัน อนาคต ว่า ปัจจุบันมิได้กำหนดจากอดีตเท่านั้น แต่มันถูกกำหนดโดยอนาคตด้วย เราจึงควรเข้าใจมนุษย์ทั้งด้านการมองอดีต และมองอนาคต เมื่อมารวมกันก็จะได้ภาพมนุษย์ที่สมบูรณ์ (Jung ใน นवलละออ สุภาผล, 2527)

### 1.1.2 มนุษย์มีมิติที่เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ 3 มิติ ได้แก่ (Frankl, 1963)

1. มิติทางกายภาพ หรือ มิติทางร่างกาย (physical) เป็นมิติที่ประกอบด้วยพฤติกรรมที่เป็นส่วนกายแท้ ๆ เช่น การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

2. มิติทางจิตใจ (psychological) เป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับการแสดงออกของพฤติกรรมซึ่งเป็นผลมาจากแรงขับ (drive) อารมณ์ (emotion) ความปรารถนา ความต้องการ (need) และความรัก (love)

3. มิติทางจิตวิญญาณ (spiritual) เป็นมิติที่ถือว่าเป็นคุณสมบัติเฉพาะของการดำรงอยู่ของมนุษย์ เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจเลือก และความรับผิดชอบต่อการเลือกของมนุษย์ Frankl (1969) กล่าวถึง สถานการณ์เลวร้ายในค่ายกักกัน ว่าทำให้มนุษย์มีโอกาสพัฒนาจิตวิญญาณ และเป็นเสมือนบททดสอบพลังความแข็งแกร่งทางจิตใจของมนุษย์อีกด้วย

Fabry (1988: 5) เน้นความแตกต่างของมิติทางจิตใจ และมิติทางจิตวิญญาณ ว่า มิติทางจิตใจเป็นเพียงแรงขับหรือความต้องการของมนุษย์ที่ช่วยกำหนดให้มนุษย์กระทำการต่าง ๆ

ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงความรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น ๆ แต่มีมติทางจิตวิญญาณซึ่งเป็นคุณสมบัติพิเศษของความเป็นมนุษย์นั้น นอกจากจะเลือกที่จะกระทำตามความต้องการ หรือความปรารถนาของตนเองแล้ว มนุษย์ยังมีความรับผิดชอบต่อความมี ความเป็นของตนเอง ต่อ มโนธรรมของตน และต่อสังคม มนุษย์จะมีความรับผิดชอบต่อสูงสุดและรู้จักเลือกได้ดีที่สุด เมื่อมนุษย์ไม่ตกอยู่ภายใต้ภาวะกดดัน และบีบคั้นใด ๆ

### 1.1.3 โครงสร้างของการมีชีวิตของมนุษย์

จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ยังมองโครงสร้างของการมีชีวิตของมนุษย์ออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับของการมีชีวิตในโลก (being in the world) และระดับของการมีชีวิตอย่างเหนือโลก (being beyond the world)

ระดับของการมีชีวิตในโลก (being in the world) หมายถึง การที่มนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับโลกและสังคมรอบข้างอย่างแยกจากกันไม่ได้ แต่การมี การเป็นอยู่ ของมนุษย์ ไม่ได้เกิดจากความกดดัน หรือกฎเกณฑ์ทางสังคมแวดล้อม การเป็นอยู่ของมนุษย์ทำให้มนุษย์มีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน คน ๆ หนึ่งและชะตากรรมหนึ่ง ๆ ไม่สามารถนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น หรือชะตากรรมของคนอื่น ๆ ได้ ไม่เคยมีสถานการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นซ้ำรอยในแต่ละสถานการณ์

ระดับของการมีชีวิตอย่างเหนือโลก (being beyond the world) หมายถึง การที่มนุษย์มีชีวิตอยู่อย่างไม่เป็นไปเพื่อตนเอง (Self transcendence) คือ มนุษย์มีแรงจูงใจ ที่เรียกว่าแรงจูงใจเพื่อการเจริญเติบโต (Being motives) ทำให้มนุษย์สามารถฝึกตนเอง เพื่อลงมือกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อใครบางคน ซึ่งไม่ใช่เพื่อการนึกถึงความสุขของตนเองเป็นหลัก ทำให้มนุษย์มีคุณค่า มีศักดิ์ศรีในตนเอง มีคุณค่าต่อสังคม และต่อผู้อื่น เป็นการเติมเต็มชีวิตด้วยความหมายในระดับลึก ซึ่งทำให้มนุษย์พัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์อันประเสริฐ มีพลังที่จะยืนหยัดกล้าเผชิญกับความทุกข์ยากของชีวิต (Maslow, 1970)

Frankl (1962: 81-84) เล่าถึงประสบการณ์ในค่ายกักกันที่ครั้งหนึ่ง เขาอยู่ในสภาพที่อดโรย อ่อนเพลีย อดหนาว อดหิว อารมณ์หงุดหงิด อ่อนแอ ไม่อยู่ในสภาพที่พร้อมจะให้คำแนะนำเยียวยาทางจิตแก่เพื่อนร่วมชะตากรรมเลยแม้แต่น้อย แต่เขาก็พยายามจะใช้โอกาสที่เขยคนอื่น ๆ กำลังตกอยู่ในภาวะของการท้อแท้ สิ้นหวัง พุดจาปลอบโยนด้วยเรื่องเล็กน้อยก่อนเป็นอันดับแรก โดยหยิบยกคำพูดของ Nietzsche ที่ว่า สิ่งที่ไม่ฆ่าฉันจะทำให้ฉันเข้มแข็งขึ้น (That which does not kill me, makes me stronger) จากนั้นจึงเริ่มพุดถึงอนาคตว่า ไม่มีใครรู้ว่าอนาคตจะนำสิ่งใดมาเกิดแก่เราบ้าง อย่าว่าแต่อนาคตเลย แค่อีก 1 ชั่วโมงข้างหน้าเราก็ไม่รู้แล้วว่าอะไรจะเกิดขึ้น Frankl ยังเอ่ยไปถึงอดีตว่า ความผาสุกทั้งหมดที่เคยมีมา แม้ในท่ามกลางความ

มืดมิดของปัจจุบัน ความสว่างสดใสของอดีต ก็สามารถจะส่องมาถึงได้ หลังจากนั้นเขาก็พูดถึงโอกาสที่น่าปลื้มของการทำให้ชีวิตมีความหมายขึ้นมาว่าในความหมายอันแก่นั่นของชีวิตนี้ ได้รวมเอาสภาพทุกข์ทรมาน ภาวะจวนเจียนจะขาดใจตาย ความสูญเสีย และความตายเข้าไว้ด้วย Frankl พบว่า ความพยายามของตนเองประสบความสำเร็จ เมื่อเขามองเห็นร่างกายอันน่าสลดสมเพชของบรรดาเพื่อนร่วมชะตากรรมเดินกระปลกกระเปลี้ยเข้ามาเพื่อขอขอบคุณเขาด้วยดวงตาที่ปริ้มด้วยน้ำตา

Frankl (1967) กล่าวถึง การมีชีวิตอย่างเหนือโลกของมนุษย์ ว่าเป็นภาวะที่มนุษย์จะพาตนเองออกมาจากสถานการณ์หนึ่ง ๆ เพื่อมนุษย์จะได้เฝ้าดูตนเอง และสามารถมองเห็นตนเองได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น และปรับเปลี่ยนมุมมองจากด้านลบ หรือมองว่าตนเองไม่มีทางเลือก ให้เป็นมุมมองด้านบวก หรือรับรู้ว่าคุณเองยังมีทางเลือก และสามารถค้นพบความหมายที่ซ่อนอยู่ได้

บทบาทของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย(logotherapy) จะช่วยให้บุคคลเพิ่มการตระหนักรู้ถึงสิ่งที่เขาได้รับจากชีวิต ความหมายของการดำรงอยู่ หรือสิ่งที่จะช่วยให้เขายืนหยัดเพื่อเผชิญกับสิ่งที่ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ นอกจากนี้ บุคคลยังตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง ค้นหาทางเลือกที่สอดคล้องกับความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง เพราะคนแต่ละคนมีชีวิตที่ไม่ซ้ำแบบกัน มีชีวิตและทิศทางของตนเองในการมุ่งสู่สิ่งที่ตนเองปรารถนา จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) เป็นจิตบำบัดที่มุ่งเน้นความหมายที่จะทำให้บุคคลบรรลุถึงอนาคต นั่นคือ ช่วยให้ตระหนักว่าตนเองจะทำอะไรได้บ้างกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ คำถามที่ใช้จะนำเสนอแนวทางการค้นหาความหมายในชีวิต การรู้จักตนเอง รู้จักเอกลักษณ์ของตนเอง การไตร่ตรองพิจารณาเพื่อนำไปสู่การกำหนดทางเลือกที่เป็นไปได้ในชีวิต การรู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือก ตลอดจนการปรับทัศนคติการมองโลก มองชีวิตเพื่อการดำรงอยู่อย่างสอดคล้องกลมกลืน และเหมาะสมสำหรับแต่ละคน (Frabry, 1989) นักจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) จึงเปรียบได้กับจักษุแพทย์ที่ช่วยให้เราเห็นโลกตามความเป็นจริงด้วยสายตาของเราเอง ไม่ใช่จิตรกรที่วาดภาพ หรือถ่ายทอดโลกตามที่เขาเห็นอยู่ให้เราดู (Frankl, 1963: 112)

## 1.2 แนวคิดเชิงปรัชญา

**ปรัชญาพื้นฐานของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy)**

จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) มาจากคำในภาษากรีกที่มีความหมายหลักว่า logos ซึ่งหมายถึง ความหมาย (meaning) และคำว่า noos หมายถึง จิตวิญญาณ (spiritual หรือ noetic) ดังนั้น จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายจึงมุ่งเน้นถึงความหมายของชีวิต และความพยายามที่จะค้นหาความหมายของชีวิต ซึ่งเป็นการพัฒนาชีวิตของมนุษย์ในด้านจิตวิญญาณ

(Frankl, 1963) Frankl ยึดถือหลักพื้นฐานของแนวคิดเชิงปรัชญาแนวอัตถิภาวนิยมเป็นรากฐานของจิตบำบัดแนวนี้ แนวคิดเชิงปรัชญาของทฤษฎีบุคคลิกภาพของ Frankl นี้ประกอบด้วยแนวคิดหลัก 3 ประการ คือ (1) อิสรภาพของเจตนาธรรมณ์ (freedom of will) (2) เจตนาธรรมณ์สู่ความหมาย (will to meaning) และ (3) ความหมายของชีวิต (meaning of Life) (Frankl, 1969: 16-17, 1967: 24-41; 1963: 18-21)

### 1. อิสรภาพของเจตนาธรรมณ์ (freedom of will)

Frankl เชื่อว่า มนุษย์จะต้องประสบกับสถานการณ์อันมีขีดจำกัด หรือมีอิทธิพลในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็ทางร่างกาย จิตใจ หรือสังคมรอบตัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เขาไม่เชื่อว่าสถานการณ์อันมีขีดจำกัด หรือมีอิทธิพลที่กีดตันมนุษย์อยู่นั้นจะเป็นตัวกำหนดวิถีทางการตัดสินใจทั้งหมดของมนุษย์ได้ เพราะไม่ว่าสถานการณ์จะเป็นเช่นไร มนุษย์ก็สามารถกำหนดชะตาชีวิตของตนเองได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด Frankl ย้ำว่าเขาได้พิสูจน์ด้วยตัวของเขาเอง ในฐานะที่เป็นผู้รอดชีวิต จากการถูกจับเป็นเชลยสงคราม ในค่ายกักกันถึง 4 ค่ายด้วยกัน

อิสรภาพของเจตนาธรรมณ์ ไม่ได้หมายถึง การที่มนุษย์เป็นอิสระจากสถานการณ์อันเลวร้าย หรือไม่ต้องตกอยู่ภายใต้อิทธิพลต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน แต่หมายถึง การที่มนุษย์สามารถมีอิสรภาพในการเลือกตามวิถีทาง หรือทัศนคติของตนเองในทุก ๆ สถานการณ์ได้เสมอ และไม่เพียงแต่จะยืนหยัดต่อสถานการณ์เลวร้ายภายนอกเท่านั้น ยังรวมถึงสิ่งซึ่งเป็นแรงขับภายในร่างกาย และจิตใจของมนุษย์ด้วย นั่นคือ มนุษย์กล้าที่จะตัดสินใจเลือกที่จะยอมรับหรือแม้แต่จะปฏิเสธ หากนั่นเป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องการอย่างแท้จริง (Frankl, 1967: 14-15)

มนุษย์มีเจตนาธรรมณ์ (will) เป็นตัวกำหนดในการตัดสินใจของมนุษย์ และเป็นความมุ่งมั่นที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ เพื่อเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวให้มนุษย์มีความรับผิดชอบต่อการกำหนดชะตาชีวิตของตนเอง และใช้ศักยภาพเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมต่อตนเองได้ Allport (Allport ใน นวลละออ สุภาพล, 2527) กล่าวว่า เจตนาธรรมณ์หรือความมุ่งหมายนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ถือเป็นความตั้งใจของมนุษย์ที่จะก้าวไปข้างหน้า หรือเพื่อแสวงหาซึ่งอนาคต

อิสรภาพและความรับผิดชอบเป็นของควบคู่กัน มนุษย์จะต้องมีความรับผิดชอบต่อการเลือกและการกระทำของตนเอง มนุษย์จะมีความรับผิดชอบสูงสุดและรู้จักเลือกที่ดีที่สุดเมื่อเขาไม่ถูกกำหนดโดยอิทธิพลสิ่งแวดล้อม หรือตกอยู่ภายใต้ภาวะกดดันและบีบบังคับต่าง ๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2539)

### 2. เจตนาธรรมณ์สู่ความหมาย (will to meaning) (Frankl, 1969)

เจตนาธรรมณ์สู่ความหมายเป็นแรงจูงใจสูงสุดที่อยู่ภายในตัวมนุษย์ซึ่งจะเอื้อให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ การมองเห็นความหมายในชีวิตจะช่วยให้มนุษย์มีโอกาสพัฒนาศักยภาพของตนเอง

รวมทั้งทำให้มนุษย์สามารถอดทนต่อความยากลำบากทั้งหลายทั้งปวงได้ Frankl กล่าวว่า ความสุขไม่ใช่สิ่งที่ต้องค้นหาโดยตรง แต่ความสุขเป็นสิ่งที่มนุษย์จะได้มาโดยทางอ้อม หลังจากที่มนุษย์ได้ทำสิ่งที่มีความหมายและคุณค่าให้กับตนเองแล้ว เจตนารมณ์สู่ความหมายจึงเป็นเป้าหมายสูงสุดหรือเป้าหมายสุดท้ายในชีวิตมนุษย์ และหากมนุษย์ไม่ใส่ใจกับเจตนารมณ์สู่ความหมายของตนเองแล้ว มนุษย์ก็จะมีความรู้สึกว่า ชีวิตนั้นว่างเปล่า และไร้ทิศทาง (Fabry, 1989: 5)

ดังนั้น เจตนารมณ์สู่ความหมาย จึงหมายถึง แรงจูงใจที่ช่วยบันดาลให้มนุษย์บรรลุถึงคุณค่าที่ตนเองมีอยู่ ตลอดจนการกระทำใด ๆ เพื่อมุ่งไปสู่ความหมายในชีวิต หากมนุษย์มีแรงจูงใจขั้นพื้นฐานในการค้นหาความหมายในการดำรงอยู่ของมนุษย์มากเท่าไรก็จะทำให้มนุษย์ตระหนักถึงคุณค่าที่มีในตนเองมากขึ้นเท่านั้น

เจตนารมณ์สู่ความหมายเป็นปรากฏการณ์ที่แท้จริงของมนุษย์ Frankl จึงให้ความสำคัญกับเจตนารมณ์สู่ความหมาย เพราะไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาปัญหาสุขภาพกายและจิตใจให้มนุษย์แล้ว ยังช่วยให้มนุษย์แต่ละคนผ่านพ้นภาวะการณที่เลวร้าย หรือความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน เศร้าโศกเสียใจอย่างสุดซึ้งซึ่งเกิดขึ้นในค่ายกักกันมาได้

Patterson (1966) กล่าวว่า ความรักเป็นประสบการณ์ที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถของมนุษย์ในการมีชีวิตอยู่เหนือจิตวิญญาณ และมโนธรรมเป็นแรงจูงใจภายในตัวมนุษย์ที่กำหนดคุณค่าการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ ช่วยทำให้มนุษย์มีศักยภาพในด้านการคิด การคาดคะเน และวางแผน เพื่อการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งที่ดีและเหมาะสมกับสภาพการณ์ที่ตนเองประสบอยู่ และนั่นจะช่วยให้มนุษย์เป็นเจ้าของชีวิต เจ้าของทางเลือก และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง และเจตนารมณ์สู่ความหมายยังเป็นคุณสมบัติด้านจิตวิญญาณที่ทำให้มนุษย์ตัดขาดจากการนึกถึงตนเอง (self detachment) และสามารถก้าวสู่การมีชีวิตอย่างเหนือตนเอง (self transcendence) ได้ในที่สุด (Frankl, 1969)

### 3. ความหมายของชีวิต (meaning of life)

ความหมายของชีวิตมนุษย์นั้นมักจะผันแปรไปในแต่ละบุคคล แต่ละสถานการณ์ Frankl จึงมักใช้คำว่า เอกลักษณะ (unique) เมื่ออธิบายถึงลักษณะความหลากหลายในความหมายของชีวิต นั่นคือ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่ละคนก็ยอมให้ความหมายในลักษณะที่แตกต่างกัน มีลักษณะเป็นเอกลักษณะเฉพาะตน (Frankl, 1969)

เมื่อมนุษย์ตระหนักได้ว่า ไม่มีใครสามารถแทนที่ใครอีกคนหนึ่งได้ คน ๆ หนึ่งก็จะเกิดมีจิตสำนึกรับผิดชอบเพื่อการมีชีวิตอยู่ต่อไป คน ๆ นั้นจะรับรู้ถึงเหตุผลแห่งการมีชีวิตอยู่ของตนเอง และจะสามารถแบกรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะมาในรูปแบบใดได้เกือบทุกอย่าง

เนื่องจากความหมายของชีวิตจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ในแต่ละวัน และแต่ละชั่วโมง สิ่งที่สำคัญจึงไม่ใช่ความหมายของชีวิตโดยทั่ว ๆ ไป แต่เป็นความหมายเฉพาะอย่าง

ของชีวิตคน ๆ หนึ่ง ในช่วงเวลาขณะหนึ่งมากกว่า ชีวิตของคนเราจึงมีเอกลักษณ์ (uniqueness) มีประสบการณ์เฉพาะของตัวเอง ไม่มีทางที่ชีวิตใครจะซ้ำรอยชีวิตของคนอีกคนหนึ่งได้ Allport กล่าวว่า ไม่มีบุคคลสองคนที่มีการปรับตัวเหมือนกันทุกอย่าง ต่อสิ่งแวดล้อมเดียวกัน และจะไม่มีคนสองคนที่มีบุคลิกภาพเช่นเดียวกัน ดังนั้น ภารกิจของคนทุกคนจึงมีความเป็นเอกลักษณ์อยู่ในตนเอง นอกจากนี้เอกลักษณ์ยังเป็นสิ่งที่ควบคุมแรงขับ และทำให้รู้สึกว่าคุณเป็นอย่างไร หรืออะไรทราบถึงสิ่งที่ต้องการ และรู้ว่าจะตัดสินใจอย่างไร ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ (Allport ใน นवलละอ อสุภาผล, 2527) เมื่อมนุษย์จะตั้งคำถามว่าชีวิตคนแต่ละคนมีความหมายอย่างไร มนุษย์จะให้คำตอบกับชีวิตได้ก็โดยการใช้ชีวิตของเขาเองตอบคำถามนั้น

เมื่อมนุษย์มีภารกิจในการรับผิดชอบ ค้นหาความหมายของชีวิตตนเองให้พบ เราจะพบว่า ความหมายของชีวิตนั้น ไม่สามารถค้นหาได้โดยใช้กระบวนการเชิงเหตุผล แต่ต้องลงมือกระทำการบางอย่างเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย นั่นคือ เขาต้องลงมือปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมาย จากชีวิตให้ลุล่วง

วิธีที่จะช่วยให้มนุษย์สามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้ มีหลักสำคัญอยู่ 3 วิธีแตกต่างกัน ได้แก่ การได้คุณค่า 3 ประการ ดังนี้ (Frankl, 1967)

### 1. คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ (creative value)

เป็นการให้คุณค่าแก่ภารกิจต่าง ๆ ด้วยการพยายามสร้างสรรค์ผลงาน หรือการประกอบความดีงาม การใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว มีชีวิตชีวา ก็เป็นการตอบสนองเป้าหมาย และให้โอกาสในการตระหนักในคุณค่าที่มีอยู่ในงานสร้างสรรค์ งานสร้างสรรค์มิได้จำกัดแคบเฉพาะผู้ที่เป็ศิลปินเท่านั้น แต่ก็ยังหมายถึงงานต่าง ๆ เช่น การเขียน การทำอาหาร การปลูกต้นไม้ การเย็บปักถักร้อย การสอนหนังสือ เป็นต้น เช่น การเขียน การทำอาหาร การปลูกต้นไม้ การเย็บปักถักร้อย การสอนหนังสือ เป็นต้น (Maslow, 1970) ดังนั้น คุณค่าเชิงสร้างสรรค์ จึงเป็นคุณค่าที่มนุษย์ได้รับจากการลงมือทำบางสิ่งบางอย่างได้สำเร็จอย่างมีคุณค่า และเต็มไปด้วยความหมาย

### 2. คุณค่าเชิงประสบการณ์ (experiential value)

เป็นการให้คุณค่าแก่การมีประสบการณ์ตรงกับบางสิ่งบางอย่าง หรือการมีชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่น ในรูปของการช่วยเหลือผู้อื่น หรือในรูปของความรู้สึกต่อตนเอง ในฐานะผู้เสียสละ ผู้มีจิตใจสูง นั่นคือ เป็นคุณค่าที่มนุษย์ได้รับจากการมีประสบการณ์ตรงกับบางสิ่งบางอย่าง หรือบางคนในด้านความรัก ความดีงาม หรือสัจธรรมต่าง ๆ ที่ได้รับจากสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว

### 3. คุณค่าเชิงทัศนคติ (attitudinal value)

เป็นการให้คุณค่าเชิงทัศนคติที่คนเรามีต่อความทุกข์ หรือโชคชะตาอันเป็นสิ่งที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงได้ แต่มนุษย์ก็สามารถค้นพบความหมายในชีวิตได้ และสิ่งสำคัญที่สุดคือการที่มนุษย์ค้นพบศักยภาพสูงสุดที่แฝงอยู่ในตัวเอง และใช้ความเป็นเอกลักษณ์ที่มีอยู่ในตัวเองเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ หรือโชคชะตาอันน่าสลดหดหู่ ให้กลายเป็นความสำเร็จเป็น ชัยชนะได้

Frankl (1962: 114-115) กล่าวว่า เมื่อคนเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ หรือโชคชะตา อันเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ที่ประสบอยู่ได้ เราก็ยังสามารถเลือกทัศนคติของตนเองได้

#### 1.3 กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy process)

กระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) พิจารณาได้ในแง่ของการมุ่งค้นหาความหมายเพื่อให้มนุษย์ได้ค้นหาสิ่งที่มีคุณค่า มีความหมายต่อตนเอง ซึ่งทำให้ตนเองดำรงอยู่ได้อย่างมุ่งมั่น มั่นคง และยึดมั่นเพื่อเป้าหมายในการมุ่งไปข้างหน้า โดยกระบวนการกลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายจะให้ความสำคัญกับสิ่งที่แต่ละบุคคลมีอยู่ เป็นอยู่ในปัจจุบัน และเน้นให้มองไปยังอนาคตมากกว่ายึดติดกับอดีตที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้แล้ว

Lantz (1984: 118-120) ได้อธิบายถึงพัฒนาการของขั้นตอนต่าง ๆ ในการค้นหาความหมายของกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ซึ่งมีทั้งสิ้น 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตระหนักรู้ (awareness stage)
2. ขั้นสำรวจ (exploration stage)
3. ขั้นสร้างพันธะสัญญาส่วนตัว (commitment stage)
4. ขั้นพัฒนาความหมาย (skill-development stage)
5. ขั้นพัฒนาความชัดเจน (skill-refinement stage)
6. ขั้นจัดทิศทางใหม่ (redirection stage)

#### ขั้นที่ 1 ขั้นตระหนักรู้ (awareness stage)

ขั้นตระหนักรู้เป็นขั้นตอนการเริ่มต้นที่จะเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาตระหนักรู้ถึงภาวะที่ตนเองประสบอยู่ การที่ผู้มาปรึกษาไม่ได้ตระหนักถึงความต้องการของตนเอง หรือคุณค่าของชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ สับสน เบื่อหน่ายในสภาพของตนเอง กลายเป็นภาวะตนไร้ความหมาย ในขั้นนี้นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาถึงภาวะตน

ไว้ความหมายดังกล่าว ภายใต้บรรยากาศเอื้ออำนวย สนับสนุน สะท้อนให้ผู้มาปรึกษาเกิดการตระหนักรู้และยอมรับ จากนั้นจึงเริ่มต้นสำรวจค้นหาทางออกเพื่อลดความรู้สึกในด้านลบ และมุ่งสู่เจตนารมณ์ของการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี

### ขั้นที่ 2 ขั้นสำรวจ (exploration stage)

ขั้นสำรวจเป็นขั้นที่เริ่มต้นช่วยให้ผู้มาปรึกษาได้ค้นหา หรือทบทวนถึงคุณค่าของชีวิตจากประสบการณ์ที่ผ่านมา โดยเทคนิคการสนทนาแบบโสเครตีส (Socratic dialogue) จะช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้มีโอกาสมองย้อนถึงสิ่งที่ผ่านมาและเข้าใจความหมายที่มีคุณค่าซึ่งซ่อนอยู่ในประสบการณ์นั้น หรือในจิตวิญญาณที่ถูกเก็บไว้ ณ ส่วนลึก ในขั้นนี้ผู้มาปรึกษาจะเริ่มมองเห็น และเริ่มรู้สึกถึงความหวังที่เป็นไปได้

### ขั้นที่ 3 ขั้นสร้างพันธะสัญญาส่วนตัว (commitment stage)

เมื่อผู้มาปรึกษาผ่านขั้นตระหนักรู้ และขั้นสำรวจแล้ว เขาจะสามารถสร้างพันธะสัญญาส่วนตัว เพื่อมุ่งค้นหาความหมายที่แท้จริงของชีวิต หรือค้นหาความเป็นไปได้ของความหมายชีวิตในด้านอื่น ๆ ต่อไป โดยผู้มาปรึกษาจะมีบทบาทในการกำหนด เพื่อมุ่งสู่การมีชีวิตที่มีเป้าหมาย และความหมายใหม่ในชีวิต

### ขั้นที่ 4 ขั้นพัฒนาความหมาย (skill-development stage)

ในขั้นนี้ หลังจากผู้มาปรึกษาสามารถสร้างพันธะสัญญาส่วนตัวว่าจะค้นหาความหมายและตัดสินใจที่จะร่วมมือกับนักจิตวิทยาการปรึกษาในการพัฒนาความหมาย โดยการค้นหาความเป็นไปได้ของวิธีการที่เหมาะสม และทดลองปฏิบัติเพื่อให้ชัดเจนกับสิ่งที่ได้ค้นพบ ในขั้นพัฒนาความหมายนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษา จะมีบทบาทในการเอื้ออำนวยให้ทดลองปฏิบัติทำซ้ำ เพื่อการค้นพบความหมายที่แท้จริงของผู้มาปรึกษา

### ขั้นที่ 5 ขั้นพัฒนาความชัดเจน (skill-refinement stage)

นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจจะช่วยสนับสนุน และเปิดโอกาสให้ผู้มาปรึกษาได้ชัดเจนกับตนเองมากขึ้น และอาจสร้างกำลังใจ ให้ผู้มาปรึกษามองเห็น และยึดมั่นต่อการมุ่งไปข้างหน้า และนักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะเริ่มลดบทบาทของตัวเองลง

### ขั้นที่ 6 ขั้นจัดทิศทางใหม่ (redirection stage)

เป็นขั้นที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะยุติบทบาท เมื่อผู้มาปรึกษาแสดงให้เห็นถึงการค้นพบความหมายด้วยตนเอง และรู้จักวิธีการจัดการกับปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการค้นพบ



ความหมายในชั้นจิตศึกษาใหม่ ผู้มาปรึกษาจะมีโอกาสทบทวนถึงประสบการณ์ที่ค้นพบในระหว่างการเข้ารับการปรึกษา

#### 1.4 เทคนิคของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy technique)

Fabry (1988) กล่าวถึงความเชื่อและแนวความคิดของ Frankl ที่ว่า สิ่งสำคัญที่จะนำมนุษย์ไปสู่การมองชีวิตด้านบวก คือ การที่มนุษย์ตระหนักได้ว่าชีวิตมีความหมายเสมอไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไรก็ตาม และมนุษย์ทุกคนก็มีความสามารถที่จะค้นหาความหมายในชีวิตของตนเองได้ จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายจะเอื้อให้มนุษย์ไม่ปฏิเสธชีวิต แม้ว่าความทุกข์ที่ตนเองกำลังประสบอยู่ จากความเจ็บป่วยแสนสาหัส จากความรู้สึกผิด หรือแม้แต่จากความตายของคนที่เรารักมากที่สุดก็ตาม

Frankl (ใน Fabry 1988: 3) มองชีวิตเป็นเหมือนปริศนาที่มีรูปภาพซ่อนอยู่ เราต้องลากเส้น ต่อจุด ปรับทิศทาง หรือระบายสี เพื่อค้นหาภาพจักรยานที่ซ่อนอยู่ในเส้นที่ยุ่งเหยิงและไขว้กันไปมา ความหมายของชีวิตมนุษย์ไม่อาจหาได้จากสังคม จากพ่อแม่ หรือไม่อาจได้มางายๆ ราวกับเป็นยาที่หมอสั่งให้คนไข้เวลาเจ็บป่วยแต่มนุษย์จะต้องบอกได้ถึงสิ่งที่เติมไปด้วยความหมายที่ซ่อนอยู่ในสถานการณ์ที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่

เทคนิคของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) จะช่วยให้เราค้นพบความหมายที่ซ่อนเร้นในแต่ละสถานการณ์ของชีวิตได้ เพราะความหมายนั้นมีอยู่แล้วทุกหนทุกแห่ง เพียงแต่เราต้องตระหนักถึงความหมายนั้น ๆ ให้ได้ ด้วยการปรับตัวเราให้รับรู้ถึงสิ่งนั้นอย่างชัดเจน เปรียบเหมือนเสียงดนตรีที่เราได้ยินจากเครื่องรับวิทยุ ก็มาจากอากาศที่เต็มไปด้วยคลื่นเสียง ต่อเมื่อเรามีเครื่องรับที่สามารถแปรคลื่นเสียงในอากาศให้กลายเป็นเสียงดนตรีได้ เราก็จะสามารถได้ยินและรับฟังเสียงเพลงได้

จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) จะให้ความสำคัญที่สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้การปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะไม่ชี้แนะด้วยความรู้สึกอยากจะช่วยเหลือหรือเห็นอกเห็นใจ แต่จะให้ความช่วยเหลือโดยผ่านทางเทคนิคต่าง ๆ ซึ่ง Fabry (1988) สรุปไว้ดังนี้

##### 1. เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส (Socratic dialogue)

เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติส เป็นเทคนิคที่นักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยให้ผู้มาปรึกษา ให้สัมผัสถึงแก่นแท้ของตนเอง และแสวงหาความหมายในชีวิตได้ โดยจะใช้ลักษณะ

คำถามแบบนี้อ่านวย ชี้ชวน ยั่วยุ ให้ผู้มาปรึกษาได้สำรวจตนเอง เช่น สสำรวจว่าตนเองมีลักษณะอย่างไร มีศักยภาพด้านไหน มีความหมายหรือสิ่งสำคัญในชีวิตอย่างไร

การสนทนาแบบโสเครติส ควรเริ่มต้นด้วยบรรยากาศและสภาพอารมณ์ที่กำลังสบาย ๆ ทำให้ผู้มาปรึกษารู้สึก สงบ ผ่อนคลาย และใส่ใจในการสำรวจตนเองได้ดี ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้เทคนิคผ่อนคลาย ประมาณ 5-10 นาที ก่อนเริ่มการสนทนา

การสนทนาแบบโสเครติสแบ่งลักษณะที่มนุษย์จะสามารถค้นพบว่าชีวิตมีความหมายมากที่สุดเมื่ออยู่ในหัวข้อเหล่านี้

1.1 การค้นพบตนเอง (self discovery) ในกรณีนี้จะใช้คำถามเพื่อทำให้บุคคลค้นพบตนเองว่ามีลักษณะอย่างไร เมื่อมนุษย์พบว่าตนเองเป็นอย่างไรโดยปราศจากกลไกการป้องกันตนเอง ก็จะทำให้ชีวิตสามารถค้นพบความหมายได้มากขึ้น

1.2 การเลือก (choices) เมื่อมนุษย์พบว่าเขามีทางเลือกที่เป็นไปได้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้มากขึ้นเท่าใด ก็จะช่วยให้มนุษย์ค้นพบความหมายในชีวิตได้มากขึ้น

1.3 การมีลักษณะเฉพาะตน (uniqueness) ในกรณีนี้จะใช้คำถามเพื่อให้บุคคลค้นพบความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในตัวเอง และเมื่อมนุษย์ค้นพบว่าตนเองมีประสบการณ์ที่เป็นลักษณะเฉพาะของตน โดยไม่มีใครสามารถแทนที่ได้ ก็จะทำให้มนุษย์มีแนวโน้มที่จะค้นพบความหมายในชีวิตมากขึ้น

1.4 การมีความรับผิดชอบ (responsibility) มนุษย์ต้องเรียนรู้ที่จะกระทำในวิถีทางที่ตนเองเลือก และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนได้เลือกที่จะกระทำลงไป การสนทนาจะทำให้มนุษย์ผูกพันกับสิ่งที่เขาตัดสินใจเลือก มีความกล้าที่จะเป็นเจ้าของทางเลือกนั้น และนั่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ได้มีโอกาสค้นพบความหมายในชีวิตมากขึ้น

1.5 การมีชีวิตอยู่ในภาวะเหนือตนเอง (self transcendence) มนุษย์จะสามารถค้นพบความหมายในชีวิตของตนเองได้มากยิ่งขึ้น หากว่าได้กระทำบางสิ่งบางอย่างด้วยแรงจูงใจที่นึกถึงบุคคลอื่นมากกว่าการนึกถึงตนเอง หรือเพื่อการมุ่งหวังผลเพื่อตนเอง

การสนทนาแบบโสเครติส เป็นการถามนำทางจิตวิญญาณ ซึ่งเป็นเรื่องของเจตนารมณ์สู่ความหมาย ความหวัง และความใฝ่ฝัน การเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนทัศนคติการมองโลกในแง่บวกที่ผู้มาปรึกษาละเลย ไม่ตระหนักถึง

### วิธีการนำเข้าสู่การสนทนาแบบโสเครติส

เมื่อใช้เทคนิคผ่อนคลาย ซึ่งทำให้ผู้มาปรึกษารู้สึกสบาย ผ่อนคลาย จิตใจสงบ และใส่ใจที่จะสำรวจตนเองแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาอาจใช้วิธีเพื่อนำเข้าสู่การสนทนาแบบโสเครติส ดังนี้

1. ให้ผู้มาปรึกษานึกถึงประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา (recalling experiences) โดยใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นพื้นฐานสำหรับการกระทำในอนาคต และให้การช่วยเหลือผู้มาปรึกษาที่มีความรู้สึกในทางลบ ว่างเปล่า ซึมเศร้า และแปลกแยก เบื่อหน่าย ได้บอกถึงความรู้สึกของตนเอง เป็นการเริ่มต้นการสนทนา

2. การใช้ความฝันต่าง ๆ (dreams) ซึ่ง Frankl เชื่อว่า เป็นหนทางที่นำไปสู่มิติของจิตวิญญาณ และความฝันยังนำไปสู่ความหมาย (meaning) ได้อีกด้วย โดยการทำให้ผู้มาปรึกษาตระหนักถึงแรงขับและความเจ็บปวดที่ถูกเก็บกดไว้ ที่ตนไม่ต้องการเผชิญหน้ากับมัน หากสามารถแปลความจากความฝัน ก็อาจพบความหมายจากมโนธรรมที่อยู่ลึก ๆ ในจิตใจได้

3. การจินตนาการแบบไม่ชี้นำ (unguided fantasies) จินตนาการเป็นสิ่งที่สามารถสร้างขึ้นอย่างจงใจได้ เมื่อผู้มาปรึกษาได้อยู่ในบรรยากาศที่สบายสงบ ก็สามารถสร้างจินตนาการถึงตัวเอง ซึ่งสามารถเชื่อมโยงไปหาสัญลักษณ์ที่สื่อถึงความหมายต่าง ๆ ได้ หรือหากต้องการให้ผู้มาปรึกษาจินตนาการถึงลักษณะบางอย่างที่เฉพาะเจาะจงก็สามารถใช้การจินตนาการแบบชี้นำ (guided fantasies) ช่วยได้

4. ประสบการณ์ของบุคคลอื่น เป็นประสบการณ์ที่สามารถนำมาใช้ในการสนทนาแบบโสเครตีสได้ โดยเฉพาะกับบุคคลที่ทุกข์ทรมานจากการสูญเสีย จากความเจ็บป่วย หรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ นักจิตวิทยาการปรึกษา จะช่วยนำทางไปสู่จุดที่มีความหมายจากประสบการณ์ที่ผู้มาปรึกษาสื่อออกมา ให้ผู้มาปรึกษาได้ตระหนักรู้อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการปรับทัศนคติในด้านบวกให้กับผู้รับการปรึกษาได้

ตัวอย่างของคำถามที่สามารถนำมาใช้เริ่มต้นในการสนทนาแบบโสเครตีสได้ เช่น

อะไรเป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้ทำสิ่งที่อยากจะทำ และจะทำจัดอุปสรรคเหล่านั้นได้อย่างไร

เคยมีความรู้สึกว่าคุณอยู่ในสภาพเหมือนติดอยู่ในกรงบ้างหรือไม่ เกิดอะไรขึ้นเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว มีอะไรที่ได้เรียนรู้ หรือเติบโตขึ้นจากสภาพการณ์เหล่านั้นบ้างหรือไม่

มีใครเป็นเสมือนแบบอย่างในชีวิตบ้าง

หากต้องการไปให้ถึงจุดหมายที่วางไว้ จะเต็มใจแลกด้วยอะไรบ้าง

การสนทนาแบบโสเครตีสสามารถนำมาใช้ร่วมกับเทคนิคจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายอื่น ๆ อีกได้คือ เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ (modification of attitudes) และเทคนิคลดการหมกมุ่น (dereflection)

## 2. เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ (modification of attitudes)

เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติจะช่วยให้มนุษย์ที่มีความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ อยู่ในภาวะช่วยเหลือตนเองไม่ได้ หรือมีความรู้สึกว่าตนเองมีชีวิตรไปตามยถากรรม หรือมีชีวิตที่ถูกกำหนดโดยผู้อื่น โดยอดีตและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อชีวิต เพื่อให้มนุษย์ก้าวข้ามสถานการณ์ที่สิ้นหวัง พร้อมทั้งจะเผชิญกับสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างยอมรับได้อย่างปราศจากความรู้สึกแปลกแยก เมื่อคนเรารู้สึกว่าตนเองตกเป็นเหยื่อของโชคชะตา ของสิ่งแวดล้อมของสังคม หรือของอดีต ซึ่งเราไม่สามารถควบคุมมันได้ หรือ ควบคุมได้ในขีดจำกัดหนึ่ง ๆ เท่านั้น เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติจะช่วยย้ำเตือนว่า บนศักยภาพของแต่ละสถานการณ์ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ สามารถเกิดขึ้นและเป็นไปได้ นั่นคือ

มีทางเลือกต่าง ๆ หลายทางที่เป็นไปได้

พฤติกรรมแบบต่าง ๆ ของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้

เราสามารถค้นหาความหมายได้ในทุก ๆ สถานการณ์

ชีวิตมีความหมายซ่อนเร้นอยู่ในทุก ๆ สภาพการณ์

เราสามารถค้นพบ "สิ่งดี" ที่อยู่ในทุก ๆ สถานการณ์ได้

"โอกาส" เป็นสิ่งที่เราสามารถค้นหามันได้ แม้ในความล้มเหลว ในความผิดพลาด ในความเจ็บป่วย หรือในความสูญเสียที่ไม่อาจเรียกกลับคืนมาได้

ผู้ให้การปรึกษา สามารถนำให้ผู้รับการปรึกษาใส่ใจไปที่เป้าหมาย หรือการงาน ที่ตนทำอยู่ หรือคุณค่า อิสรภาพในการเลือก รวมทั้งรับผิดชอบในฐานะผู้เป็นเจ้าของทางเลือกนั้นด้วย อาจเปรียบเทียบให้เห็นเหมือนกับประตูที่ปิดล็อกอยู่ แล้วเริ่มให้ผู้รับการปรึกษาสนใจดูที่ประตูบานที่เปิดอ้าอยู่ หรือแม้แต่บานที่เราจะสามารถเปิดมันออกเองได้ ลองนึกทบทวนดูแล้วพิจารณาว่าเราจะเปิดประตูเหล่านั้นได้อย่างไร

หลักการปรับเปลี่ยนทัศนคติสามารถทำได้ 2 หลักใหญ่ คือ

2.1 ปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงลบ และเป็นโทษต่อชีวิต

2.2 คิดหาทัศนคติใหม่ที่เต็มไปด้วยความหมายในสถานการณ์ที่ชีวิตไร้ความหมาย ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

ตัวอย่างของทัศนคติเชิงลบที่เป็นโทษต่อชีวิต เช่น แม่อาจจะพูดว่า "กับลูกคนนี้ ฉันไม่เคยได้อะไรเลย มีแต่สร้างปัญหาไม่หยุดหย่อน ลูกคนนี้เกิดจากสามีคนแรก พ่อมันเลว ลูกมันก็ต้องเลวแบบพ่อมัน" ทัศนคติที่ให้โทษแก่ชีวิตเช่นนี้ ก่อให้เกิดสถานการณ์สิ้นหวังให้กับลูก ทำให้เกิดปัญหาทางพฤติกรรมแก่เด็ก เพียงเพราะแม่มีทัศนคติที่ไม่ดีกับพ่อ แล้วยึดเยียด ทัศนคติด้านลบเหล่านั้นให้ลูก เป็นการยืนยันความเชื่อที่ฝังใจของแม่ว่า ลูกเป็นเด็กที่สร้างแต่ปัญหาให้กับตนเอง

การปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงลบเป็นการมุ่งสู่การสร้างเสริมความนึกคิดหรือทัศนคติทางด้านบวก ซึ่งจะทำให้ชีวิตเข้มแข็ง ผ่านความยากลำบาก และยุ่งยากในชีวิตไปได้ นักจิตวิทยาการศึกษา อาจใช้วิธีการต่าง ๆ ดังนี้

1. การให้ข้อมูล (information) กรณีของแม่ที่ตำหนิลูกว่าชอบสร้างปัญหา อาจเป็นเพราะถูกบอกเล่ามาว่า พฤติกรรม หรือบุคลิกลักษณะ ความสามารถของมนุษย์ สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อแม่ไปสู่ลูกได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ขึ้นอยู่กับการหล่อหลอมหรือเลี้ยงดูของพ่อแม่ด้วยที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมที่ต้องการ การที่เด็กมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น ไม่สามารถชี้ชัดได้ว่ามาจากพ่อ แต่เป็นความรับผิดชอบและเป็นหน้าที่ของแม่ที่จะพยายามพัฒนาและชี้แนะพฤติกรรมอันพึงประสงค์ให้แก่ลูก การให้ข้อมูลเพื่อการเปลี่ยนทัศนคตินี้จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีความหวังแทนที่จะคิดว่า เด็กคนนี้จะต้องล้มเหลว กลายเป็นคิดว่า เด็กคนนี้จะต้องไปได้ดี

2. การให้ความช่วยเหลือที่ปฏิบัติได้จริง (practical help) ชายหนุ่มที่ตกงานจากที่ทำงาน 2 แห่ง แล้วบอกกับตัวเองว่าเป็นคนล้มเหลว ไม่เหมือนพี่น้องคนอื่น ๆ นั้น นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถบอกเขาได้ว่า มนุษย์เรามีพรสวรรค์ที่ไม่เหมือนกัน และเราจะช่วยกันค้นหาจุดที่เป็นพรสวรรค์ หรือเป็นความสามารถพิเศษของเขา โดยการที่ใคร่ครวญดูว่าอะไรคือความสามารถของเขา เมื่อเขารู้จักความสามารถของตนเองแล้ว ก็สามารถรวบรวมพลังค้นหางานที่เหมาะสมและเขาสามารถทำได้ จากนั้นเขาก็จะเห็นว่า ชีวิตไม่ได้ล้มเหลวอย่างที่คิดเลย การให้ความช่วยเหลือที่ปฏิบัติได้จริงนี้จะช่วยสร้างความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลมีทัศนคติในด้านบวกหรือทัศนคติเชิงสร้างสรรค์ได้

3. การเขียนรายการด้านบวก (list the positive) หากภรรยาบ่นว่าสามีไม่เคยเข้าใจเธอเลย ลองให้ภรรยาเขียนรายการที่เป็นลักษณะดี ๆ ของสามี หรือสิ่งดี ๆ ที่สามีทำออกมา ภรรยาจะพบว่า ตนเองประหลาดใจที่ตระหนักได้ว่าสามีไม่เจ้าชู้ ไม่ดื่มเหล้าและมักเล่นกับลูก ๆ เสมอ หลังจากดูรายการที่ตนเองเขียนออกมาได้แล้ว เธอกลับบอกว่า ดีใจที่มีสามีเช่นนั้น แม้ว่าจะมีปัญหาในการใช้ชีวิตร่วมกันบ้าง แต่ก็รู้สึกขอบคุณสามี ทัศนคติอันใหม่นี้จะเป็นพื้นฐานสำหรับการให้คำปรึกษาต่อ ๆ ไป

นั่นคือ ทัศนคติทางบวก ที่จะนำเราไปสู่เป้าหมายที่เต็มไปด้วยความหมาย หรืออย่างน้อยก็ช่วยดึงตัวเราให้ก้าวพ้นภาวะวิกฤตออกมาได้ ทัศนคติที่ดีต่อชีวิตจะเป็นเหมือนภูมิคุ้มกัน ป้องกันให้เราใช้ชีวิตที่เข้มแข็ง พร้อมจะเผชิญสิ่งต่าง ๆ ได้

ต่อไปนี้เป็นคำถามที่สามารถเปลี่ยนมุมมองในชีวิตที่สิ้นหวังให้กลับมีความหวังขึ้นมาได้ เช่น

ในสถานการณ์เช่นนี้ มีใครที่ต้องการความช่วยเหลือจากเราบ้าง  
อะไรเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่เราพอจะทำได้ในตอนนี้นบ้าง

มีใครที่เรารักและอยากปกป้องเขาจากสถานการณ์เช่นนี้บ้าง  
 อะไรที่ทำให้เรารู้สึกลึกซึ้ง หรือสับสนกับมันได้  
 อะไรคือก้าวแรกที่จะทำให้เราปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่ ๆ ให้ตนเองได้  
 เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคตินี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแก้ไขทัศนคติทางลบ  
 ที่มีต่อปัญหา ช่วยให้มีมุมมองในทิศทางใหม่ ยอมรับโชคชะตาที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ด้วยความคิด  
 ใหม่ และค้นหาความหมายจากสถานการณ์ที่เป็นอยู่ และส่งเสริมให้มีความเชื่อมั่น และกล้าหาญ  
 พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้

### 3. เทคนิคลดการหมกมุ่น (dereflection)

เทคนิคลดการหมกมุ่น เป็นเทคนิคที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะนำมาใช้ เพื่อให้  
 ให้ผู้มาปรึกษาได้เป็นอิสระจากปัญหาที่เกิดจากอาการเครียด หรือวิตกกังวลมากเกินไป ซึ่งการที่  
 มนุษย์หมกมุ่นอยู่กับปัญหาใด ๆ มากเท่าใด ก็จะทำให้ไม่สามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ และผลก็  
 คือมนุษย์จะยิ่งเกิดความวิตกกังวลมากขึ้นเป็นลูกโซ่ต่อเนื่องกันไป เทคนิคลดการหมกมุ่นจะช่วย  
 ให้มนุษย์หันเหความสนใจจากปัญหาที่ตนเองหมกมุ่นวิตกกังวลอยู่ ไปสู่การกระทำเพื่อเป้าหมาย  
 หรือใส่ใจกับสิ่งอื่น ๆ รอบ ๆ ตัวแทน

เมื่อไรที่มนุษย์ประสบปัญหาแต่กลับมีความกังวล เป็นเหมือนกรงที่ขังมนุษย์ไว้  
 ไม่ให้สามารถออกมาแก้ปัญหานั้น ๆ ได้ สถานการณ์ก็จะยิ่งเลวร้ายลงไปอีก ความกังวลในระดับที่  
 พอสมควรถือว่าเป็นเรื่องปกติ Frankl (1963) เล่าถึงปฏิกิริยาของคนเมื่อแรกเข้าค่ายกักกัน แสดง  
 ให้เห็นภาวะจิตใจผิดปกติ แต่ถ้ามองตามความเป็นจริงแล้ว ก็จัดว่าเป็นเรื่องปกติ นั่นคือ ปฏิกิริยา  
 ไม่ปกติที่มีต่อสภาวะการณ์ไม่ปกติ ถือเป็นพฤติกรรมปกติ ฉะนั้น การที่มนุษย์มีความกังวลในระดับ  
 ที่พอดี จะทำให้มนุษย์มองหาการรักษา หรือหนทางช่วยเหลือต่าง ๆ

ถึงแม้ว่าปัญหาบางปัญหาจะรุนแรง แต่มันยิ่งยากลำบากมากยิ่งขึ้น หากเรา  
 คิดถึงมากเกินไป เพราะยิ่งเราไม่ต้องการคิดถึงมันมากเท่าไร ก็ยิ่งทำให้เราคิดถึงมันมากขึ้นเท่านั้น  
 นักจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายเรียกการที่คนเราคิดถึง กังวลถึงปัญหาที่ตนเองประสบอยู่  
 มากจนเกินไปว่า เป็นการหมกมุ่นจนเกินเหตุ (hyperreflexion) ซึ่งวิธีการที่จะช่วยแก้ปัญหาล่า  
 นี้ได้ก็คือ เทคนิคลดการหมกมุ่น (dereflection) นั่นเอง

เทคนิคลดการหมกมุ่น มักใช้ได้ผลดีกับผู้รับการปรึกษาที่มีอาการ นอนไม่หลับ  
 หรือเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ วิธีการลดการหมกมุ่นทำได้ 2 วิธี คือ การตัดวงจร (a stop sign)  
 และการปรับทิศทาง (a quidespost) หรือการเปลี่ยนวิธีการคิด ซึ่งนำไปสู่ความคิดและทัศนคติเชิงบวก

3.1 การตัดวงจร (a stop sign) เมื่อมีปัญหาการนอนไม่หลับ และมนุษย์สนใจ  
 กับปัญหาการนอนไม่หลับของตนเองอย่างมาก ก็จะทำให้ยากแก่การรักษา เพราะการที่เรานอนไม่หลับ

กับปัญหาการนอนไม่หลับจะเป็นการปิดกั้นกลไกทางธรรมชาติที่จะช่วยทำให้นอนหลับได้ ฉะนั้น การหมกมุ่นจนเกินเหตุ (hyperreflection) มักจะตามมาด้วยปัญหาตั้งใจมากเกินไป (hyperintention) วิธีการตัดวงจรความคิด ด้วยการบอกกับตัวเองว่า ธรรมชาติของมนุษย์นั้น ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ใด ก็ตาม ร่างกายที่จะจัดการให้มีเวลาจำนวนหนึ่งในการนอนหลับ ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้เทคนิคขัดแย้งอย่างตั้งใจ (paradoxical intention) ในการแนะนำให้คิดถึงสิ่งที่ตรงกันข้าม เช่น คิดว่าเป็นการดีที่ได้ตื่นตลอดคืน เป็นของขวัญที่ชีวิตมอบให้ หรือคิดว่า คนเราใช้เวลา 1 ใน 3 เพื่อการนอนหลับอยู่แล้ว นอกจากนี้ อาจแนะนำหรือสนับสนุนให้คิดถึงสิ่งอื่นๆ แทน เช่น คิดถึงวันหนึ่ง ๆ ที่ผ่านไปว่าทำอะไรมาบ้าง หรือ อ่านหนังสือสัก 3-4 หน้า แล้วลองคิดถึงตอนจบของหนังสือว่าจะเป็นอย่างไร

3.2 การปรับทิศทาง (a guidepost) สำหรับปัญหาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งสาเหตุมาจากปัญหาจิตใจ ความรู้สึกไม่มั่นใจในบทบาททางเพศ นำไปสู่ความตึงเครียดระหว่างกรรมสัมพันธ์ ทำให้เกิดปัญหาเรื่องสมรรถภาพทางเพศได้ วิธีการแก้ปัญหาที่นักจิตวิทยาการปรึกษานำมาใช้ เป็นการปรับทิศทางโดยให้สร้างบรรยากาศของความรัก ความนุ่มนวล สุภาพ หรือเย้ายวนใจ ให้เกิดขึ้นกับฝ่ายตรงข้าม การเปลี่ยนแนวทางการปฏิบัติ หรือ “พฤติกรรม” ตลอดจนปรับทัศนคติจะช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้

ในปัจจุบันนักจิตวิทยาการปรึกษาได้นำเทคนิคลดการหมกมุ่นมาใช้อย่างแพร่หลาย เพราะมนุษย์มักจะหลงอยู่กับศักดิ์ของตนเองในการพยายามแก้ปัญหา หรือตอบสนองความต้องการของตัวเองมากเกินไป จนทำให้เกิดความวิตกกังวล คาดหวัง เบื่อหน่าย และหาคำตอบให้กับตนเองไม่ได้ว่าตนเองต้องการอะไรในชีวิตกันแน่ (meaninglessness) การลดการหมกมุ่นจะช่วยให้มนุษย์ตระหนักว่า ความสุขที่แท้จริงของมนุษย์นั้น คือ การนึกถึงตนเองให้น้อยที่สุด สำหรับบุคคลที่มีแนวโน้มว่าจะเป็นประเภทคิดถึงแต่ตัวเอง (self-centered) เทคนิคนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้อย่างดี

#### 4. เทคนิคการขัดแย้งอย่างตั้งใจ (paradoxical intention)

เทคนิคการขัดแย้งอย่างตั้งใจ จะช่วยให้มนุษย์ยอมรับความกลัว ความวิตกกังวล โดยการเพิ่มความรุนแรงของความกลัว หรือความวิตกกังวลให้มากขึ้น และ Frankl พบว่า เมื่อมนุษย์สร้างความกลัวหรือความวิตกกังวลให้ตนเองมากขึ้นเท่าไร มนุษย์ก็จะพบว่าความกลัวและความรู้สึกกังวลนั้นลดลง

เทคนิคการขัดแย้งอย่างตั้งใจจะช่วยให้บุคคลที่ประสบปัญหาความกลัว หรือความวิตกกังวลที่ออกมาในลักษณะของการย้ำคิดย้ำทำ โดยเน้นให้มนุษย์เคลื่อนย้ายความกลัวหรือความวิตกกังวลโดยใช้อารมณ์ขัน ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์มองเห็นความกลัวและความวิตกกังวล

ว่าเป็นสิ่งไร้สาระ และมนุษย์สามารถมองชีวิต พิจารณาตนเอง โดยมองเห็นด้านตลกขบขันของชีวิตตนเองได้

Frankl (1963: 125-131) ยกตัวอย่างจากประสบการณ์การให้คำปรึกษาของเขา กับคนไข้ที่มาปรึกษาด้วยปัญหาความกลัวอาการเหงื่อออกของตัวเองเมื่อใดที่เกิดความกระวนกระวาย คาดหวังล่วงหน้าว่าตัวเองจะเหงื่อออกมาก Frankl จึงแนะนำ การตัดวงจรของการก่อความคิดดังกล่าวซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยให้คนไข้จงใจทำให้ผู้อื่นเห็นว่าตัวเองเหงื่อออกมากแค่ไหน เมื่อไรก็ตามที่เขาเกิดเหตุการณ์ที่มีอาการเหงื่อออก

ขั้นตอนดังกล่าวประกอบด้วย การเปลี่ยนทัศนคติของคนไข้ไปในลักษณะตรงกันข้าม ซึ่งต้องใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตัวของมนุษย์ ในรูปของอารมณ์ขัน ในลักษณะปราศจากอคติกับตัวเอง มีความสามารถขั้นพื้นฐานในการแยกตัวเองออกจากอัตโนมัติ เมื่อใช้เทคนิคความตั้งใจที่มีลักษณะตรงข้าม คนไข้ก็จะสามารถแยกตัวเองออกจากอาการทางประสาทของตัวเองได้

หลักสำคัญของเทคนิคการขัดแย้งอย่างตั้งใจ คือ การปล่อยให้คนไข้ได้กระทำหรือปรารถนาให้สิ่งที่เขากลัวหรือกังวลได้เกิดขึ้น เช่น คนไข้ที่กลัวการออกไปยืนบนถนนแล้วหัวใจจะหยุดเต้น Frankl จะบอกคนไข้ว่า สิ่งที่เขาต้องทำคือ ออกไปยืนบนถนน แล้วปล่อยให้หัวใจหยุดเต้นอย่างที่เคยเป็นมาก่อน เมื่อคนไข้พยายามทำตาม เขาจะพบว่ายิ่งพยายามทำให้หัวใจหยุดเต้นมากเท่าไร ก็จะมีอาการเป็นเรื่องยากที่เขาจะเกิดอาการหัวใจหยุดเต้น จากนั้นความกลัวว่าหัวใจจะหยุดเต้นก็หายไป

Frankl ใช้เทคนิคการขัดแย้งอย่างตั้งใจ เพื่อช่วยเหลือคนไข้ผู้ซึ่งต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการประสาทต่างชนิดกัน เช่น คนไข้ที่มีปัญหาการขบถล้างมือบ่อย ๆ คนไข้ที่พูดติดอ่าง หรือแม้แต่คนที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ Frankl กล่าวว่า แม้เทคนิคการขัดแย้งอย่างตั้งใจ จะไม่ใช่ยาวิเศษที่สามารถรักษาได้ทุกอาการของโรค แต่ก็สามารถใช้เป็นเครื่องมือบำบัดอาการย้ำคิดย้ำทำ และอาการกลัวอย่างไร้เหตุผลได้เป็นอย่างดี

โลกของคนเป็นโลกแห่งความหมาย (The world of meaning) ความหมายประจำชีวิตเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของคนแต่ละคน เป็นไปตามบทบาท สติปัญญา และบุคลิก แตกต่างกันไปในแต่ละวัน แต่ละชั่วโมง สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่ความหมายเฉพาะอย่าง ของชีวิตคน ๆ หนึ่ง ในช่วงเวลาขณะหนึ่งนั่นเอง Frankl ถือว่าการดำรงอยู่ของมนุษย์เกิดจากแรงจูงใจเพื่อตอบสนองสิ่งที่ เป็น "ความหมาย" ประจำชีวิตของตน (It is the will to meaning which most deeply inspires man which is the most human phenomenon of all) (Frankl, 1969)

สัตว์โลกประเภทอื่น ๆ ไม่มีโลกของความหมายเหมือนเช่นในมนุษย์ ความหมายของชีวิตเป็นศักดิ์ศรีของมนุษย์ หากมนุษย์ปราศจากสิ่งนี้ หรือมองเห็นว่า ชีวิตไร้ความหมาย มนุษย์ก็ไม่อยากดำรงชีวิตอยู่ หรือเกิดความเบื่อหน่ายต่อชีวิต ขาดการเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นและเชื่อมโยงอดีต ปัจจุบัน อนาคต ให้กลมกลืนเข้าด้วยกัน มักจะแยกตัวออกจากโลก เกิดความรู้สึก



อ้างว่างเปล่าภายในใจ ซึ่ง Frankl (1967) เรียกอาการเหล่านี้ว่าเป็น ภาวะตระหนักรู้ความหมาย (meaninglessness)

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับภาวะตระหนักรู้ความหมาย (meaninglessness) ของผู้ลี้ภัย

### 2.1 ภาวะตระหนักรู้ความหมาย

Frankl กล่าวว่า (1962: 108-109) ในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม ความเบื่อหน่ายกลายเป็นสาเหตุที่สร้างปัญหามากมายให้มนุษย์แก้ไข และยังเป็นเหตุที่นำคนไข้มานั่งจิตวิทยา ปัญหาเหล่านี้กำลังทวีความรุนแรงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เนื่องจากวิวัฒนาการทางสังคม อุตสาหกรรมก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้มนุษย์มีเวลาว่างเพิ่มมากขึ้นอย่างมหาศาล สำหรับคนงานโดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งจำนวนมากไม่รู้ว่าจะทำอะไรกับเวลาว่างที่เพิ่มขึ้นนี้

“โรคประสาทวันอาทิตย์” (Sunday neurosis) เกิดขึ้นเมื่อช่วงเวลาทำงานในแต่ละสัปดาห์ที่วุ่นวาย สับสน ลึกลับ และความว่างเปล่าภายในตัวเองลำแดงตัวเด่นชัดขึ้น เมื่อมนุษย์ต้องปรับตัวให้เข้ากับความเปลี่ยนแปลง กระบวนการนี้ก่อให้เกิดความทุกข์ (distress) ความรู้สึกผิด (guilt) และความตึงเครียด (stress) Frankl เรียกว่า เป็นสภาพอ้างว่างในชีวิต (existential vacuum) (Frankl, 1962: 109) ซึ่งเป็นรากฐานของปรากฏการณ์อื่น ๆ เช่น ความเก็บกด ซึมเศร้า ความก้าวร้าว การติดสิ่งเสพติด หรือแม้กระทั่งปัญหาที่เกิดกับผู้เกษียณอายุและคนชรา

สภาพของความอ้างว่างในชีวิต อาจถูกชูก้อนอยู่ภายใต้เงาของกำบังหลายรูปแบบ บางครั้งความผิดหวัง หรือล้มเหลวในความมุ่งมั่นที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความหมาย อาจถูกชดเชยด้วยการแสวงหาอำนาจ เงินตรา ความสนุกสนานทางเพศ จนก่อให้เกิดความต้องการทางเพศที่รุนแรงจนไม่อาจควบคุมได้ (sexual libido) สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นลำดับขั้นตอนที่พัฒนามาจากการเกิดสภาพอ้างว่างในชีวิตนั่นเอง

ภาวะตระหนักรู้ความหมาย (meaninglessness) มักจะแสดงออกมาในรูปของความเบื่อหน่าย หรือแข็ง ความรู้สึกด้อยค่า ท้อแท้ ความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว่างเปล่าในใจ ความรู้สึกแปลกแยกในใจ มักจะมีชีวิตอยู่อย่างไร้ทิศทาง หรือถูกผู้อื่นชักจูงได้ง่าย (Frankl, 1970: 83) นอกจากนี้การได้พบกับการเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมอีกอย่างหนึ่งที่แตกต่างจากของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คนที่ต้องย้ายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง เช่น จากชนบทไปสู่เมือง หรือจากประเทศหนึ่งไปสู่อีกประเทศหนึ่ง การตกใจกลัวกับการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม (culture shock) นี้ นำไปสู่ความเครียดในชีวิต เกิดความคับข้องใจ นำไปสู่ปัญหาโรคจิต โรคประสาทได้ (นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์, 2541: 12) Yalom (1980: 421) ได้รวบรวมคุณลักษณะของภาวะตระหนักรู้ความหมาย จากนักจิตวิทยาหลายท่านว่า หมายถึง การขาดความหมายในชีวิตเป็นการปิดกั้นการมีชีวิตที่ปกติสุข

และยังจัดว่าเป็นโรคชนิดหนึ่ง (Jung อ้างถึงใน Yalom, 1980) และการที่มนุษย์ขาดความหมาย ในการดำรงชีวิต หรือขาดความเชื่อถือในความจริง หรือในความหมาย หรือในคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ เป็นเวลานาน ๆ สามารถทำให้มนุษย์เจ็บป่วยได้ (Savatore Maddi อ้างถึงใน Yalom, 1980) บุคคลที่มีภาวะตนไร้ความหมาย จะเกิดความรู้สึกสิ้นหวังในอนาคต มักมีความรู้สึกด้านลบ และมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย ความรู้สึกตนไร้ความหมายไม่ใช่เป็นเพียงความรู้สึกว่าตนเองมีค่าน้อยกว่าผู้อื่น แต่เป็นความรู้สึกว่าชีวิตไม่มีความหมายอย่างใดอีกต่อไปแล้ว (Adler ใน Frankl, 1967: 118)

ภาวะตนไร้ความหมาย (meaninglessness) อาจมีสาเหตุมาจากการสูญเสีย 2 ประการ ของมนุษย์ ประการแรก คือ การสูญเสียสัญชาตญาณขั้นพื้นฐานแบบสัตว์บางออกไป ซึ่งเกิดขึ้นในยุคแรกของประวัติศาสตร์มนุษยชาติ สัญชาตญาณเหล่านี้เป็นหลักประกันความปลอดภัย ในการดำเนินชีวิตแบบไม่ต้องตัดสินใจเลือก ด้วยเหตุนี้จึงทำให้มนุษย์ต้องตัดสินใจเลือกทั้ง ๆ ที่ไม่มีสัญชาตญาณเหล่านั้น นอกจากนี้ยังทำให้การปรับตัวของมนุษย์เป็นงานที่สลับซับซ้อน และเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และการแก้ไขปัญหามากขึ้น แทนที่จะเป็นแบบเบ็ดเสร็จสำเร็จรูป ประการที่สอง มนุษย์ได้รับความเจ็บปวด จากการสูญเสียขนบธรรมเนียมต่าง ๆ ไปในช่วงที่มนุษย์พัฒนา ตัวเองในยุคหลัง ๆ จารีตประเพณีต่าง ๆ ที่เคยสนับสนุนพฤติกรรมของมนุษย์ค่อย ๆ จางหายไป ในขณะที่ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์เพิ่มมากขึ้น เมื่อไม่มีสัญชาตญาณ หรือจารีตประเพณีคอย เตือน คอยสนับสนุนการกระทำ หรือการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ ทำให้บางครั้งมนุษย์เองก็ไม่รู้ ด้วยซ้ำว่าตัวเองอยากจะทำอะไร และควรจะทำอะไร (Frankl, 1969)

ในฐานะที่มีประสบการณ์ยาวนานในด้านการบำบัดเยียวยาผู้ป่วยในคลินิก Frankl ได้จัดแบ่งลักษณะอาการที่เขาพบในบุคลิกภาพของมนุษย์ที่มีภาวะตนไร้ความหมาย (หรือที่ Frankl เรียกว่า "collective neurosis") ได้ 4 ประเภท (Frankl, 1967: 113-117)

1. มีทัศนคติว่าชีวิตไม่จริง มีเวลาเพียงช่วงสั้น ๆ (an ephemeral attitude toward life)

เป็นบุคลิกลักษณะของพวกที่มีชีวิตอยู่ไปวัน ๆ (day to day) ไม่ตระหนักถึงคุณค่าที่ขาดหายไปในแต่ละขณะ บุคคลเหล่านี้จะไม่มีความคิดที่จะวางแผนล่วงหน้า หรือจัดการชีวิตให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้ ไม่เอาจริงเอาจังกับสิ่งใด ๆ เพราะมีความคิดว่า ชีวิตไม่จริง ยั่งยืน เช่นเดียวกับเซลล์ส่วนใหญ่ในค่ายกักกัน ที่ปล่อยชีวิตไปตามยถากรรม มีชีวิตจิตใจขึ้นมาเมื่อเพียงเพราะเชื่อว่าตนเองอาจจะไม่มีชีวิตอยู่ถึงวันพรุ่งนี้

Bismarck พูดไว้ว่า "ชีวิตก็เหมือนกับการไปพบกับทันตแพทย์ คุณจะคิดเสมอว่าสิ่งที่ร้ายกาจกว่าเดิมจะตามมาอีก แต่ที่จริงมันได้ผ่านไปแล้ว" เช่นเดียวกับเซลล์ในค่ายกักกัน

ที่คิดกันว่า โอกาสที่แท้จริงของชีวิตได้ผ่านพ้นไปแล้ว ทั้งที่จริง ๆ แล้วยังมีโอกาส และสิ่งท้าทายรออยู่ และคน ๆ หนึ่งยังสามารถสร้างชัยชนะเหนือประสบการณ์อันเลวร้ายได้

## 2. มีทัศนคติว่าชีวิตถูกกำหนดโดยโชคชะตา (fatalist attitude toward life)

เป็นบุคลิกลักษณะของบุคคลที่เชื่อว่าชีวิตถูกกำหนดมาแล้ว โดยโชคชะตาสิ่งแวดล้อม หรือเงื่อนไขบางอย่าง บุคคลเหล่านี้จึงมักปล่อยตัวเองให้เปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อมหรือตามโชคความ Frankl เรียกคนที่ตีความผิด ๆ ถูก ๆ หรือเข้าใจผิดว่าตนเองเป็นผลผลิตที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม หรือเป็นสิ่งที่ร่างกาย จิตใจ สร้างขึ้นมา ว่าเป็น “homunculism”

ในค่ายกักกัน หากเชลยคนใดสูญเสียศรัทธาที่มีต่ออนาคต ก็มักจะสูญเสียเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เขาจะปล่อยตัวเองไปตามสภาพแวดล้อมในค่ายกักกัน เริ่มต้นด้วยการไม่ยอมลุกขึ้นแต่งตัว เช็ดล้างชำระร่างกาย ไม่ยอมออกไปที่ลานชุมนุม แต่จะนอนนิ่งไม่ขยับเขยื้อน แม้เกิดความเจ็บป่วย ก็จะไม่ยอมให้ใครพาตัวไปรักษา หรือทำอะไรทั้งสิ้นเพื่อช่วยตัวเอง นั่นคือ เชลยผู้นั้นยอมแพ้แล้ว ยอมแพ้ให้แก่โชคชะตา และความยากลำบากในค่ายกักกัน

## 3. มีลักษณะคล้ายตามคนส่วนใหญ่ (collective neurotic character traits)

เป็นบุคลิกลักษณะของบุคคลที่มีความคิดที่ว่าตามผู้อื่น คล้อยตามผู้อื่น เลือกที่จะศิโรราบให้กับคนกลุ่มใหญ่ การที่บุคคลปล่อยตัวเองให้ถูกกลืนไปกับสังคมรอบ ๆ ตัวนั้น จะทำให้เขาไม่มีโอกาสพัฒนาอิสรภาพส่วนตัว หรือการแสดงออก แท้ที่จริงแล้วคน ๆ หนึ่ง และชะตากรรม หนึ่ง ๆ ไม่สามารถนำไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ หรือชะตากรรมของคนอื่น ๆ ได้ การที่มนุษย์จะค้นพบตัวเองได้ จำเป็นที่คน ๆ นั้นจะต้องกำหนดรูปแบบชะตากรรมของตนเองด้วยการกระทำ ซึ่งจะมีเอกลักษณ์เฉพาะในตัวมันเองเสมอ

## 4. มีทัศนคติแบบยึดถือตนเองเป็นใหญ่ (fanaticism)

เป็นบุคลิกลักษณะแบบที่ยึดถือตนเองเป็นใหญ่ ปฏิเสธ หรือไม่ใส่ใจในคุณค่าของผู้อื่น บุคคลเหล่านี้มักจะไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แต่ยึดตัวเองเป็นหลัก เป็นลักษณะของเผด็จการที่ละเลย ไม่สนใจ ความเป็นมนุษย์ของผู้อื่น

สรุปได้ว่า สาเหตุของภาวะตนไร้ความหมาย (meaninglessness) นั้นเกิดจากการที่มนุษย์มุ่งพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์แต่ปราศจากเป้าหมาย นั่นคือ มนุษย์จะมีชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้น แต่จะไม่ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไร กล่าวคือ ปราศจากความหมายที่จะทำหน้าที่หลักสำคัญในชีวิตมนุษย์ ความหมายจะให้เป้าหมายแก่ชีวิต ให้คุณค่าแก่การกระทำของมนุษย์ ให้ความรู้สึกว่ามนุษย์สามารถควบคุมสถานการณ์ของชีวิตไว้ได้

ภาวะตนไร้ความหมายนั้นเป็นเหมือนสัญญาณบอกเหตุและอาการของโรคประสาทหรือโรคทางอารมณ์หลายอย่าง โดยเฉพาะเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ลี้ภัยที่มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย อาทิเช่น นอนไม่หลับ ใจสั่น หวาดกลัว เครียด ท้องเสีย มีแก๊สในกระเพาะอาหาร อาการเหล่านี้เป็นผลมาจากความล้มเหลวในการค้นหาความหมายให้ชีวิต ส่วน ความเบื่อหน่าย ความเก็บกด ความก้าวร้าว โกรธ การติดสิ่งเสพติด ความรู้สึกอ้างว้าง ว่างเปล่า ล้วนแต่เป็นอาการของโรคทางจิตใจ ซึ่งเกิดกับผู้ลี้ภัยที่มักจะหมกมุ่นครุ่นคิดถึงแต่อดีตที่ตนเองไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ Jung กล่าวว่า ถ้าฟังแต่อดีตเพียงอย่างเดียว ก็สามารถทำให้มนุษย์ตกเป็นนักโทษของอดีตและไม่สามารถหลุดพ้นจากสิ่งเก่า ๆ ได้ มนุษย์จะไม่สามารถทำสิ่งที่เขาพร้อมจะทำได้เลย (Jung ใน นवलละออ สุภาผล, 2527) วิธีเดียวที่จะช่วยแก้ไขปัญหานี้ได้ คือ การพยายามค้นหาบางสิ่งบางอย่าง หรือคิดถึงอนาคต ซึ่งจะทำให้ผู้ลี้ภัยรู้สึกมีความหวัง และรู้สึกว่าบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ชีวิตมีค่าเพียงพอแก่การดำรงอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบากเช่นนี้ได้

## 2.2 ผู้ลี้ภัย

อนุสัญญาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัย ฉบับปี พ.ศ. 2494 ได้กำหนดคำนิยามของ “ผู้ลี้ภัย” ไว้ดังนี้ ผู้ลี้ภัย คือ บุคคลผู้หลบหนีออกจากประเทศถิ่นกำเนิดของตนและไม่สามารถกลับหรือไม่เต็มใจกลับประเทศ เนื่องจากความกลัวอันสมเหตุสมผลในการที่จะถูกประหารชีวิตหรือความเสียหายทางเชื้อชาติ ศาสนา สัญชาติ การเป็นสมาชิกในกลุ่มสังคมบางกลุ่ม หรือทัศนคติทางการเมือง (จาก มาตรา 1 อนุสัญญาว่าด้วยสถานภาพผู้ลี้ภัย, 2494) บุคคลจะกลายเป็นผู้ลี้ภัยเมื่อไม่ได้รับความคุ้มครองจากรัฐ บุคคลเหล่านี้อาจได้รับความทุกข์ยากจากการละเมิดที่ร้ายแรงต่อสิทธิส่วนตัว ซึ่งคนเหล่านี้ประสงค์ที่จะจากบ้าน จากเพื่อน หรือจากครอบครัวของตน เพื่อหาความปลอดภัย ณ อีกประเทศหนึ่ง

สำหรับผู้ลี้ภัยที่ผู้วิจัยเลือกใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้คือ กลุ่มผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) เป็นกลุ่มผู้ลี้ภัยหลากหลายสัญชาติ โดยคัดเลือกเฉพาะผู้ลี้ภัยเพศชาย อายุ ตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ที่อพยพเข้ามาอาศัยอยู่ในประเทศไทย และได้รับการรับรองสถานภาพการเป็นผู้ลี้ภัย จากสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยสหประชาชาติ หรือ UNHCR ประจำประเทศไทย เนื่องจากผู้ลี้ภัยเหล่านี้มักจะเป็นตัวแทนของครอบครัว มีบทบาทหน้าที่สำคัญในการกำหนดทิศทางความเป็นไปของสมาชิกในครอบครัว และแม้ว่าผู้ลี้ภัยกลุ่มนี้จะเป็นผู้ที่มิใช่ฐานะดี ได้รับการศึกษาในระดับสูง หรือเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกลุ่มทางการเมืองในประเทศของตนเอง หรือมีทักษะ มีวิชาชีพ เชี่ยวชาญเฉพาะสาขาต่าง ๆ เช่น แพทย์ นักธุรกิจ นักศึกษา นักการเมือง นักต่อสู้ ฯลฯ ซึ่งถือได้ว่าเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถที่จะประกอบอาชีพ ศึกษาต่อ หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้ แต่ผู้ลี้ภัยเหล่านี้ต้องเผชิญกับความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวัน เนื่องจาก

สถานภาพความเป็นผู้ลี้ภัยในประเทศไทยนั้น มิได้แตกต่างไปจากสถานภาพของคนเข้าเมืองโดยมิชอบด้วยกฎหมาย (illegal immigrants) ตามพระราชบัญญัติคนเข้าเมือง พ.ศ. 2522 แต่อย่างไรก็ตาม การประสบกับปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย เรื่องการศึกษา การประกอบอาชีพ การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน รวมทั้งปัญหาสถานภาพทางด้านกฎหมายในประเทศไทย ซึ่งผูกพันอยู่กับอนุสัญญาและสิทธิมนุษยชนต่าง ๆ ก่อให้เกิดปัญหาความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง และแปลกแยกอย่างรุนแรง ผู้ลี้ภัยกลุ่มนี้จึงทุกข์ทรมานกับปัญหาด้านสุขภาพจิต ปัญหายาเสพติด โรคเอดส์ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงปัญหาความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ในเรื่องของภาษา และวัฒนธรรมระหว่างกลุ่มผู้ลี้ภัย และคนไทยที่อยู่ร่วมชุมชน หรือที่ต้องเกี่ยวข้องกับกลุ่ม ผู้ลี้ภัยเหล่านี้อยู่เสมอ ๆ

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและนำจิตบำบัดแบบโลกอสมาใช้กับกลุ่มผู้ลี้ภัยที่เป็นเพศชาย มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป และต้องประสบกับภาวะความรู้สึกว่าตนไร้ความหมาย ซึ่งมีผลมาจากสถานการณ์เลวร้ายที่พวกเขาต้องเผชิญมาแล้วซ้ำเล่ามาเป็นระยะเวลายาวนาน ทั้งในประเทศของตนเองและในระหว่างลี้ภัยอยู่ในประเทศไทย ผู้วิจัยเชื่อว่าจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) จะช่วยให้ผู้ลี้ภัยเหล่านี้ได้มีโอกาสใช้ศักยภาพที่มีอยู่ค้นพบความหมายของชีวิตภายใต้สถานการณ์แห่งความทุกข์ ซึ่งเป็นการลดภาวะตนไร้ความหมายและเพื่อให้ผู้ลี้ภัยเหล่านี้มองเห็นความหมายในชีวิตของตนเองเพิ่มมากขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจกับความทุกข์ทรมานที่กำลังประสบอยู่ มองเห็นว่าความทุกข์ทรมาน ดังกล่าวคือ ความมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี และมีความหมายมากกว่าเป็นการลดคุณค่าของความเป็นมนุษย์

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy)

Bercovitch (1986) ทำการศึกษาเพื่อดูผลของ self-awareness therapy ว่ามีผลทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองในกลุ่มนักโทษเพิ่มขึ้น โดยใช้จิตบำบัดแบบโลกอส เนื่องด้วยความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ มักจะมีความสัมพันธ์สูงต่อแนวโน้มการกระทำอาชญากรรม การศึกษาในครั้งนี้ จึงให้ความสำคัญกับการนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งจะมีผลต่อการลดแนวโน้มการกระทำอาชญากรรมลงได้

กลุ่มตัวอย่างมีด้วยกัน 15 กลุ่ม แต่ละกลุ่มประกอบด้วยผู้ใหญ่ที่เป็นชายประมาณ 11-13 คน มีอายุเฉลี่ย 26 ปี เป็นนักโทษต้องคดี ตั้งแต่ข้อโกงถึงฆาตกรรม ถูกจำคุกเป็นเวลา 2 ปี หรือมากกว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคนเข้าใจภาษาอังกฤษ ทั้งการพูดและการเขียน

กระบวนการศึกษาเริ่มด้วยผู้เข้าร่วมทุกคนทำแบบทดสอบก่อนและหลังการบำบัดใน 8 หัวข้อหลัก ๆ ในเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้ Tennessee Self-concept Scale (TSCS) ซึ่งใช้วัดในเรื่องเอกลักษณ์ พฤติกรรม ความพึงพอใจ สุขภาพร่างกาย จิตใจ จริยธรรม

ชีวิตครอบครัว และสังคมแวดล้อม การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้ t-test ในการวิเคราะห์ข้อมูล หลังจากเสร็จสิ้นการทดสอบ นักโทษทุกคนจะได้เข้าร่วมโปรแกรม โดยเริ่มจากความสมัครใจก่อน จากนั้นจึงให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้จัดให้เข้าร่วมในกิจกรรม

กระบวนการจิตบำบัดนำเสนอบนรูปแบบของกิจกรรมด้านจิตสมมติ หลังจากการนำเสนอความเป็นมาของ Viktor Frankl ในเรื่องชีวิต และแนวคิดเชิงปรัชญา โดยเฉพาะในแง่ที่ Frankl สามารถประสบความสำเร็จได้ แม้จะเป็นนักโทษในค่ายกักกันก็ตาม เรื่องราวต่าง ๆ ให้แรงบันดาลใจและแนวทางในการสำรวจความหมาย หรือเป้าหมายในชีวิต ซึ่งสมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าสิ่งที่อยู่ในใจ หรือสิ่งที่มีความประทับใจซึ่งพวกเขาได้รับ และนั่นก็เป็นจุดที่นักโทษแต่ละคนได้เริ่มมองเห็นเป้าหมายในชีวิตของตนเอง ได้อย่างมีความหมายมากขึ้น

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองผู้เข้าร่วมกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) มีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ ( $p < .01$ ) พัฒนาการโดยรวมเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ย 14 % และเพิ่มสูงที่สุดที่มาตรวัดพฤติกรรม อย่างไรก็ตามค่าทางสถิติที่ได้แตกต่างกันระหว่างกลุ่มตอนกลางวันและกลุ่มตอนเย็น โดยกลุ่มตอนกลางวันจะเห็นพัฒนาการสูงกว่า เนื่องจากกลุ่มตอนกลางวันจะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างจริงจัง โดยการควบคุมดูแลของเจ้าหน้าที่ ซึ่งปฏิบัติงานอยู่ในช่วงเวลานั้น เหตุผลอีกประการคือ กลุ่มตอนเย็นมักจะเสพยา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระหว่างเข้ากิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมไม่กระฉับกระเฉงเท่าที่ควร

Ungar และ Maria (1997) นำจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายไปใช้กับผู้รับคำปรึกษาที่มาจากภูมิหลังซึ่งแตกต่างกัน จำนวน 120 คน ที่ประสบกับความรู้สึกหดหู่ใจ มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ คับข้องใจ ในเรื่องของการตัดสินใจ หรือมีปัญหาในชีวิตสมรส ถูกทำทารุณทางร่างกาย มีปัญหาเรื่องการควบคุมอารมณ์ หรือแม้กระทั่งการติดยาเสพติด Ungar-Maria ใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาพร้อม ๆ กับการดูแลเยียวยา และพบว่า การบำบัดแบบแสวงหาความหมายจะช่วยฟื้นฟูบุคคลเหล่านั้นให้ดีขึ้นได้ ขั้นตอนทั้ง 4 ขั้น คือ (1) การประเมินชีวิตของผู้เข้ารับการศึกษาในแง่ของ “ของขวัญ” ที่ได้รับ (2) ชี้ให้เห็นความยากลำบากเป็นโอกาสที่เราจะต้องเรียนรู้ (3) เน้นให้เห็นถึงความสามารถของผู้เข้ารับการศึกษาในการตอบสนองสิ่งที่เรียกร้องภายในจิตใจ (4) ให้ความช่วยเหลือด้านการตัดสินใจและการกระตุ้นให้ลงมือกระทำ กลุ่มตัวอย่างเป็นคนหนุ่มสาวที่ต้องการจัดการกับอดีตและความทรงจำอันเลวร้ายของการถูกทำทารุณ และพบว่า การบำบัดสามารถนำมาใช้เพื่อจูงใจและกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการศึกษาที่มีปัญหาด้านจิตใจได้ตระหนักรู้ถึงชีวิตที่มีความหมายมากยิ่งขึ้น

Khatami และ Manoochehr (1995) ใช้การบำบัดแบบแสวงหาความหมายในการรักษาคนไข้ที่มีความเจ็บป่วยแบบเรื้อรัง จำนวน 50 คน โดยมีจุดประสงค์เพื่อช่วยเหลือคนไข้ให้ตระหนักว่า (1) เขาจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ หากคอยให้ผู้อื่นมาช่วยให้หายจากความเจ็บปวด (2) เขาสามารถค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิตได้แม้จะประสบกับความเจ็บปวดก็ตาม (3) เขาสามารถเอาชนะความเจ็บปวดนั้น ๆ ได้ การบำบัดนี้มุ่งช่วยเหลือให้คนไข้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทัศนคติของตนเอง และยังช่วยให้คนไข้บรรเทาความเจ็บปวดได้โดยไม่ต้องใช้ยา นั่นคือ พาคนไข้ออกจากความเคยชินในการใช้ยาระงับความเจ็บปวด รวมทั้งยังช่วยให้คนไข้ได้มีโอกาสสำรวจค้นหาความหมายในชีวิตของพวกเขาด้วย

อรัญญา ด้อยคำภีร์ (2536) ใช้กลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย เพื่อเพิ่มความมั่งหวังในชีวิตของหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการที่มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงในสถานสงเคราะห์หญิงบ้านเกร็ดตระการ จำนวนทั้งสิ้น 24 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดความมั่งหวังในชีวิต (PIL) ของ Crumbaugh & Maholick (1969) และแบบสัมภาษณ์ความมั่งหวังในชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยมีพื้นฐานทฤษฎีจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย คือ ความรู้สึกที่ว่าตนไร้ความหมายและความหมายของชีวิต การดำเนินการกลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายใช้เวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 6 ครั้ง เป็นเวลา 18 ชั่วโมง ภายหลังจากเข้ากลุ่มพบว่า หญิงที่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย มีค่าคะแนนจากแบบวัดความมั่งหวังในชีวิตสูงกว่า กลุ่มหญิงที่ไม่ได้รับการเข้ากลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย และสูงกว่าก่อนการเข้ากลุ่ม

พรพรรณ ศรีธัญญรัตน์ (2539) นำกลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายมาศึกษาผล การลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายในผู้ป่วยโรคมะเร็ง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยโรคมะเร็งที่พักอาศัยในบ้านพักของสมาคมโรคมะเร็งแห่งประเทศไทย จำนวน 16 คน จากจำนวนประชากรทั้งสิ้น 35 คน ไม่จำกัด เพศ อายุ โดยจัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบวัดความรู้สึกเกี่ยวกับชีวิต ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาเนื้อหาของข้อกระทงมาจากแบบวัดความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายของ Donald I. Templer (1970) พบว่า หลังการทดลอง ผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย จะมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่ม และมีคะแนนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความตายต่ำกว่าผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัด

อุทัยทิพย์ จันทรพิชญ์ (2539) ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบแสวงหาความหมายต่อการเพิ่มความเข้มแข็งในการมองโลกของผู้ติดสุราเพศชายที่เข้ารับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาล ซึ่งถูกคัดเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ผู้วิจัยใช้แบบวัดความเข้มแข็งในการมองโลกที่ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจความเข้มแข็งในการมองโลก (The Sense of Coherence Questionnaire) ของ Antonorsky (1987) เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคของทฤษฎีจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ได้แก่ เทคนิคการสนทนาแบบโสเครตีส เทคนิคการขัดแย้งอย่างตั้งใจ เทคนิคการปรับเปลี่ยนทัศนคติ และเทคนิคลดความคิดหมกมุ่นในการสนทนากับผู้มาปรึกษาซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 10 ราย รายละ 6 ครั้ง อย่างต่อเนื่องกัน เป็นเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที จากการวิจัยพบว่า หลังการทดลองผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการรักษาอยู่ในโรงพยาบาลที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบแสวงหาความหมายแล้ว มีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าผู้ป่วยติดสุราที่เข้ารับการปรึกษาอยู่ในโรงพยาบาลที่ไม่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบแสวงหาความหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีคะแนนความเข้มแข็งในการมองโลกสูงกว่าก่อนได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบแสวงหาความหมาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยข้างต้นสรุปได้ว่า จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายช่วยให้ผู้รับการบำบัดสามารถค้นพบเป้าหมายและมองหาทางเลือกต่อปัญหาต่อความทุกข์ทรมานที่ตนเองประสบอยู่ได้ โดยการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองผ่านประสบการณ์ของการสูญเสีย เพื่อตรวจสอบและสำรวจความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความหมายในอนาคตได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะตนไร้ความหมาย (meaninglessness)

Starck (1983) ทำการวิจัย และพัฒนาเครื่องมือการมองเห็นความหมายในชีวิตของบุคคล เพื่อให้ในการวัดว่าบุคคลแต่ละคนค้นพบความหมายจากความทุกข์ที่ตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้มากน้อยอย่างไร เครื่องมือที่ Starck พัฒนาเรียกว่า The Meaning in Suffering Test (MIST) ประกอบด้วยแบบวัด ซึ่งมีทั้งหมด 20 คำถาม มีลักษณะเป็นมาตรวัดประมาณค่าแบบ Likert 7 ระดับ โดยผู้ที่เลือกตอบระดับ 1 คือผู้ที่ไม่เคยมีความรู้สึกหรือความเชื่อเกี่ยวกับข้อความนั้น ๆ เลย ไปจนกระทั่งถึงระดับ 7 คือผู้ที่รู้สึกหรือมีความเชื่อที่เกี่ยวกับข้อความนั้น ๆ เป็นประจำสม่ำเสมอ ผู้ตอบแบบวัดที่ได้คะแนนสูง แสดงว่า มีการมองเห็นความหมายในชีวิตสูงกว่าผู้ตอบแบบวัดซึ่งได้คะแนนต่ำ

แบบวัดดังกล่าวถูกนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนพยาบาล จำนวน 58 คน ได้ค่าความเที่ยงเมื่อแบ่งครึ่งแบบวัด (the split - half reliability) มีค่าเท่ากับ .82 คะแนนที่ได้มี



ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 105.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 14.17 และค่าพิสัยอยู่ในช่วง 60-134 และ นำแบบวัดไปเก็บข้อมูลกับคนไข้ที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลที่กำลังประสบกับความทุกข์จากความเจ็บป่วยแบบเฉียบพลันหรือแบบเรื้อรัง และไม่มีภาวะผิดปกติด้านสุขภาพจิต จำนวน 94 คน พบว่า ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .81 จากการใช้สัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน (Chronbach's Alpha, N = 94) ค่าพิสัยอยู่ระหว่าง 61-140

Simpson (1980) ทำการศึกษาเกี่ยวกับภาวะตระหนักรู้ความหมาย ในกลุ่มตัวอย่างเด็กนักเรียนชายเกรด 8 ในชั้นเรียนระดับกลาง จำนวน 23 คน ตัวแปรที่นำมาใช้ในการศึกษา คือ ระดับของภาวะตระหนักรู้ความหมาย (Crumbaugh S, 1968, PIL test) ความเชื่อของเด็กนักเรียนที่มีต่อสภาพร่างกาย โอกาส และเอกลักษณ์ประจำตัว ทักษะของครูที่มีต่อความหมายในตัวเด็กแต่ละคน ทักษะของบรรดาเพื่อน ๆ ที่มีต่อเด็กเหล่านี้ โดยใช้แบบทดสอบของ Lambert และ Bower, 1965 ที่ใช้ในขบวนการคัดเลือกเด็กที่มีอารมณ์ไม่ปกติเข้าศึกษาในโรงเรียน รายงานด้านเทคนิคโดยผู้บริหารโรงเรียน และความสามารถด้านความคิด (Cognitive Ability Verbal Test Scores) นอกจากนี้ยังมีคำถามแบบเปิดสำหรับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนที่นำมาพิจารณาและประเมินโดยฝ่ายบริหารของโรงเรียนและฝ่ายจิตคลินิกเพื่อนำมาเป็นข้อบ่งชี้ถึงวิธีการที่เด็กนักเรียนเหล่านี้ใช้ในการค้นหาความหมายให้ตนเอง

เด็กนักเรียนชาย จำนวน 5 คน ที่ได้คะแนนต่ำสุดในแบบทดสอบวัดความมุ่งหวังในชีวิต (PIL test) ถูกนำมาเปรียบเทียบกับเด็กส่วนที่เหลือกับการประเมินของครู และบรรดาเพื่อน ๆ คะแนนเชาว์ปัญญา (IQ Scores) และความเชื่อที่เด็กกลุ่มนี้มีต่อสมรรถภาพความสามารถทางร่างกายและโอกาสของพวกเขา ข้อมูลที่ได้จากคะแนน การทดสอบ คำถามที่เกี่ยวกับประวัติชีวิตส่วนตัว และการค้นพบอื่น ๆ เกี่ยวกับเด็กทั้ง 5 คน รวมทั้งเด็กอีก 2 คน ที่ได้คะแนนแบบวัดความมุ่งหวังในชีวิตสูง แต่ได้รับการประเมินจากครูและบรรดาเพื่อน ๆ ต่ำ ถูกรวบรวมเพื่อทำการศึกษาเฉพาะราย

การค้นพบที่สำคัญ พบว่า ภาวะตระหนักรู้ความหมาย (meaninglessness) ที่ได้จาก PIL Test จะมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญกับความเชื่อของนักเรียนที่มีต่อสมรรถภาพความสามารถทางร่างกาย โอกาส และเอกลักษณ์ประจำตัว แต่ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างภาวะตระหนักรู้ความหมายและการให้คะแนนของครูหรือบรรดาเพื่อน ๆ ถึงแม้ว่านักเรียนและครูจะรู้จักคุ้นเคยกันมาเป็นเวลาหลายปีก็ไม่สามารถเข้าถึงความจริงที่เกี่ยวกับชีวิตที่ปราศจากความหมาย (meaning) ของเด็กนักเรียนเหล่านี้ได้ แม้ว่าครูจะให้การเอาใจใส่ดูแลและเป็นผู้นำที่ดีในห้องเรียน ก็ตาม ก็พบว่า ครูไม่ตระหนักและไม่สามารถรับรู้ได้ถึงความจริงที่ว่า มีเด็กที่ยังไม่ได้รับการเติมเต็มความปรารถนาขั้นพื้นฐาน ซึ่งก็คือ ความหมาย หรือ meaning นั้นเอง

Romero (1988) ได้จัดกลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย เพื่อช่วยให้บุคคลค้นพบความหมายของการดำรงอยู่ของตนเอง ซึ่งการวิจัยพบว่า กลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายสามารถช่วยเหลือบุคคลที่คิดหมกมุ่นอยู่กับตนเองให้หยุดคิดถึงตนเอง สามารถหันเหมาสนใจและช่วยเหลือผู้อื่นได้ นอกจากนี้ยังพบว่า หลังการเข้าร่วมกลุ่มจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายแล้ว บุคคลที่เข้าร่วมกลุ่มจะเกิดการเปลี่ยนแปลง คือ สามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีการตระหนักถึงความกลมกลืนภายใน (sense of harmony) มากขึ้น รวมทั้งตระหนักถึงความรู้สึกตนไร้ความหมาย (meaninglessness) ลดลง

Shillingford (1992) ทำการวิจัยเพื่อตรวจสอบบทบาทของปัจจัยที่เป็นตัวกลางทางจิตวิทยา 3 ปัจจัย ได้แก่ เหตุการณ์ตึงเครียด สถานะที่ถูกควบคุม และภาวะตนไร้ความหมาย ว่ามีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการเสพติดสุราหรือไม่ โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษาในวิทยาลัย จำนวน 150 คน เป็นเพศชาย 38 คน เพศหญิง 112 คน มีอายุในช่วง 17-29 ปี ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต แบบสำรวจประสบการณ์ชีวิต มาตราวัดการรับรู้การควบคุมตนเอง มาตราวัดความเชื่อในอำนาจภายใน ภายนอกตนเองของ Rotter มาตราวัดภาวะตนไร้ความหมาย แบบวัดความมุ่งหวังในชีวิต แบบวัดพฤติกรรมสนับสนุนทางสังคม และมาตราวัดการติดสุรา ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทั้ง 3 คือ เหตุการณ์ตึงเครียด สถานะที่ถูกควบคุม และภาวะตนไร้ความหมายเป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเสพติดสุรา

จากงานวิจัยข้างต้นสรุปได้ว่า เมื่อมนุษย์ได้ตระหนักในคุณค่าต่าง ๆ ในตนเอง และตระหนักถึงความหมายบางอย่างในชีวิตได้ ก็จะทำให้มนุษย์สามารถเผชิญปัญหา และมองหาทางเลือกที่เป็นไปได้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ลดความรู้สึกเครียด ความรู้สึกท้อแท้ในใจ ก่อให้เกิดความมุ่งหวังในชีวิต

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ลี้ภัย (refugees)

Universite' de Paris-Sorbonne (อ้างในจดหมายข่าวศูนย์ข้อมูลผู้ลี้ภัยอินโดจีน, 1991) ทำการสัมภาษณ์ผู้ลี้ภัยอินโดจีน 100 ครอบครัว เป็นจำนวน 396 คน ในพื้นที่ซึ่งมีการตั้งหลักแหล่งหนาแน่นในปารีสคือในเขต 2, 3, 13, 18 ทำให้สามารถทราบถึงสภาพชีวิต และปัญหาในการดำรงชีพในฝรั่งเศส กล่าวคือ

ปัญหาเรื่องที่อยู่อาศัย มีผู้ลี้ภัยเพียงร้อยละ 17 (จากการสุ่มสัมภาษณ์) มีกรรมสิทธิ์ในที่อยู่อาศัยของตน ซึ่งบุคคลเหล่านี้ก็ล้วนมาจากกลุ่มผู้อพยพรุ่นแรก โดยอาศัยทรัพย์สินที่ติดตัวมา และการกู้ยืมจากราชการของฝรั่งเศส ผู้ลี้ภัยที่อาศัยเช่าอพาร์ทเมนท์ของทางด้านการประชาสัมพันธ์ก็จะ

มีที่อยู่อาศัยที่แม้จะมีขนาดเล็กแต่ก็สะอาด และสบายพอสมควร ในขณะที่ผู้เช่าห้องว่างตามโรงแรม หรือบุคคลโสดที่แบ่งเช่าห้องกัน มักมีความเป็นอยู่ที่แออัด ไม่ถูกสุขลักษณะ ห้องเช่าเหล่านี้มักจะขาดเฟอร์นิเจอร์ที่จำเป็นเช่น เตียงนอน ตู้เสื้อผ้า และในกรณีครอบครัว 2 ครอบครัวที่แบ่งอพาร์ทเมนต์กันเช่ามักจะพบปัญหาการแบ่งใช้ห้องครัวและห้องอาหารเป็นประจำทุกวัน

ด้านการศึกษา ชาวอินโดจีนที่อยู่ในวัยศึกษาจะได้เข้าศึกษาระดับต่าง ๆ และได้รับการช่วยเหลือในการปรับตัวเข้ากับระบบการศึกษาฝรั่งเศส สำหรับเด็กที่พูดภาษาฝรั่งเศสไม่ได้เลย ก็มีชั้นเรียนพิเศษให้ โดยทั่วไปแล้ว การปรับตัวของผู้ลี้ภัยเด็กชาวเวียดนามและชาวลาวจะดีกว่าเด็กกัมพูชา เว้นแต่ในกรณีที่เด็กกัมพูชานั้นได้อพยพมาก่อนวัย 8 ปี ในระดับผู้ใหญ่ก็มีองค์กรที่ฝึกสอนภาษาและฝึกอาชีพให้หลายองค์กร

การประกอบอาชีพ การเปลี่ยนอาชีพก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งของผู้ลี้ภัย โดยเฉพาะผู้ที่เดิมเคยรับราชการ เป็นทหาร เป็นครู หญิงแม่บ้าน ต้องหันมาประกอบอาชีพที่ตนไม่เคยมีความรู้ทำให้เกิดเป็นแรงงานที่ขาดความชำนาญ ได้แก่ คนงานตามโรงงาน พนักงานทำความสะอาดตามโรงแรม พนักงานตามร้านอาหาร ค้าขายเบ็ดเตล็ด และร้านอาหาร ผู้ลี้ภัยที่มีเชื้อสายจีน และเคยประกอบการค้ามาก่อนจะเป็นผู้ที่รับการเปลี่ยนแปลงได้ดีกว่าผู้มาจากสายอาชีพอื่น และมีหลายรายที่ประกอบการค้าจนร่ำรวยขยายกิจการออกไปหลายสาขา ดังเช่น พี่น้องชาวเวียดนามตระกูลตั้ง เจ้าของกิจการ Tang Frere Supermarket ซึ่งเป็นตัวแทนจำหน่ายสินค้าอุปโภค บริโภค อาหารสดจากเอเชียที่ใหญ่ที่สุดในยุโรป เป็นต้น

ด้านสุขภาพ ผู้ลี้ภัยชาวอินโดจีนนั้นเมื่อป่วยไข้เล็กน้อย มักนิยมรักษากันเองด้วยยาแผนโบราณ เมื่อเจ็บป่วยครั้งใหญ่ จึงพบแพทย์แผนปัจจุบัน ชาวเขมรมักมีโรคต่าง ๆ ติดตัวมา เช่น โรคพยาธิต่าง ๆ มาเลเรีย ไวรัสบี วัณโรค และมักไม่ได้รับการฉีดวัคซีน เด็กชาวเขมร มักมีสุขภาพอ่อนแอ เนื่องจากขนาดร่างกายเล็ก น้ำหนักต่ำกว่าระดับเฉลี่ยมาก มีปัญหาทางโภชนาการ นอกจากนั้น มักมีปัญหาทางจิต อันเป็นผลจากสงคราม ซึ่งนายแพทย์ Kim Nguyen Ba Thien แห่งโรงพยาบาล Trousseau เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญผู้หนึ่งในด้านการรักษาจิตบำบัดแก่ผู้ป่วยโดยใช้ภาษาท้องถิ่น การปรับตัวเข้ากับภูมิอากาศหนาวเย็นของยุโรป และสภาวะที่มีความแปรปรวนทางอากาศหลายอย่างในวันเดียวกันก็เป็นอีกปัญหาหนึ่งในหมู่ผู้ลี้ภัยสูงอายุ

สรุปได้ว่า ในสายตาของชาวฝรั่งเศสแล้ว ผู้ลี้ภัยชาวอินโดจีนเป็นผู้ที่มีความขยันขันแข็ง อดทนตั้งใจทำมาหากิน เห็นได้จากความเปลี่ยนแปลงของถิ่น Choissy ในเขต 13 ซึ่งแต่เดิมเป็นเขตที่เงียบสงบ ต่อมาเมื่อผู้อพยพมารวมตัวกันทำธุรกิจอย่างหนาแน่น เทศบาลเขตก็มีรายได้จากภาษีสูงขึ้นอย่างมาก ขณะเดียวกันก็ให้ความเคารพกฎหมาย ไม่ก่อปัญหาทางสังคม โดยเห็นได้จากตัวเลขคดีโจรกรรมในระยะเวลา 1 ปี ที่ผ่านมามีอยู่ในระดับต่ำมาก คือ มีเพียง 7 คดี ต่อสัดส่วนพลเมือง 1,000 คน

ในด้านศาสนา และวัฒนธรรมนั้น ชาวอินโดจีน ไม่มีการปฏิบัติในลักษณะที่พยายามเผยแพร่ หรือมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวต่อเจ้าถิ่น ไม่ทำให้พลเมืองเจ้าของประเทศรู้สึกว่าคุณรุกรานทางวัฒนธรรม ทั้งนี้อาจเป็นลักษณะของชาวพุทธที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน จึงเป็นที่ยอมรับอย่างดีในหมู่ชาวฝรั่งเศส

หลังการเปลี่ยนแปลงรัฐบาลในกรุงไซ่ง่อน เมื่อปี ค.ศ. 1975 เป็นต้นมา ทำให้มีผู้ลี้ภัยชาวเวียดนามมากกว่า 200,000 คน อพยพเข้าไปอาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกา (Le, Daniel Dinh - Phuoc, 1980) ผู้ลี้ภัยส่วนใหญ่ประสบกับความทุกข์ในการเผชิญกับปัญหาความเครียดทางอารมณ์อย่างรุนแรง จากสาเหตุที่มาจากความสูญเสีย ด้านเศรษฐกิจและสังคม วิถีชีวิตแบบดั้งเดิมของชาวเวียดนาม คือการมีลูกหลานจำนวนมาก มีครอบครัวขนาดใหญ่ มีบ้านเกิดเมืองนอนเป็นสิ่งที่ชาวเวียดนามใช้เป็นที่พึ่งพิงทางอารมณ์ ถูกทำลายไปจนหมดสิ้น เพราะสงคราม การเคลื่อนย้าย และการตั้งถิ่นฐานใหม่ในประเทศที่สาม และปัญหาความเครียดที่เป็นปัญหาใหม่ของชาวเวียดนามหลังการเปลี่ยนแปลงรัฐบาล ก็คือ การอพยพไปตั้งรกราก ถิ่นฐานใหม่ในประเทศที่สาม (resettlement) นั่นเอง

วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยของ Le, Daniel Dinh - Phnoc มี 2 ข้อ คือ 1) ประเมินถึงกระบวนการที่ชาวเวียดนามใช้ในการเผชิญ และแก้ปัญหาสุขภาพจิตเสื่อม และ 2) ตรวจสอบอย่างละเอียดถึงทัศนคติของชาวเวียดนามที่มีต่อการรับรู้ในอุปสรรคที่ตนเองได้รับการเข้ารับบริการด้านสุขภาพจิตในชุมชนแบบตะวันตก

เครื่องมือการวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถามทั้งหมด 4 ส่วน มีคำถามจำนวน 85 ข้อ ผสมกันระหว่างคำถามที่มีคำตอบกำหนดให้เลือกตอบและคำถามเปิดที่ตอบได้อย่างอิสระ กลุ่มตัวอย่างเป็นชาวเวียดนามที่เป็นคาร์ธอลิกที่อาศัยอยู่ในเมืองลอสแอนเจลิส จำนวน 200 คน ในบรรดากลุ่มตัวอย่าง มีชาวเวียดนาม จำนวน 100 คน อาศัยอยู่ในอเมริกาเป็นเวลานานกว่า 18 เดือน และอีก 100 คน อาศัยอยู่นานน้อยกว่า 12 เดือน สำหรับตัวแปรอิสระในการศึกษา คือ ศาสนา ระยะเวลาที่อาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกา และระดับการศึกษา ตัวแปรตามคือ การรับรู้ถึงอาการสุขภาพจิตเสื่อม วิธีการแก้ปัญหาสุขภาพจิตเสื่อม ความรู้เกี่ยวกับศูนย์สุขภาพจิต ทัศนคติที่มีต่อศูนย์สุขภาพจิต และการรับรู้ถึงปัญหา อุปสรรคในการรับบริการจากศูนย์สุขภาพจิต

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ลี้ภัยชาวเวียดนามมีปัญหาทางสุขภาพจิตร่วมกับพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างรุนแรง แต่ไม่ถึงกับเป็นอาการพฤติกรรมผิดปกติ การปฏิบัติกิจทางศาสนาไม่มีส่วนช่วยเปลี่ยนแปลงการรับรู้ในเรื่องสุขภาพจิตเสื่อม ชาวเวียดนามจะรักษาอาการผิดปกติทางสุขภาพจิตด้วยตนเองโดยอาศัยระบบครอบครัว และไม่ผ่านการรับบริการในศูนย์สุขภาพจิตของชุมชน ศูนย์สุขภาพจิตมักจะยอมรับผู้ป่วย คิดเป็นสัดส่วน 35 % เฉพาะในกรณีที่เป็นโรคจิตเภท (paranoid schizophrenia) เท่านั้น

ปัญหาเรื่องการละอายใจ หรือการเสียหน้า เป็นปัญหาสำคัญสำหรับชาวเวียดนามที่แสวงหาความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญทางจิต รวมทั้งปัญหาอุปสรรคเรื่องภาษาทำให้ไม่ได้รับความสะดวกในการใช้บริการที่ศูนย์สุขภาพจิต และจำนวน 63 % ของผู้ร่วมในการวิจัยไม่คุ้นเคยกับการไปร่วมโปรแกรมด้านสุขภาพใด ๆ ในชุมชนเลย

จากการศึกษาพบว่า ยิ่งผู้ลี้ภัยอาศัยอยู่ในอเมริกานานเท่าไร ก็จะไปใช้บริการที่คลินิกสุขภาพจิตน้อยลงเท่านั้น ชาวเวียดนามที่มีการศึกษาสูงกล่าวว่า เขาคิดว่าจะไปใช้บริการแต่ในความเป็นจริงแล้วก็ไม่เคยได้ไปใช้บริการเลย ร้อยละ 80 ของผู้ลี้ภัยที่เข้าร่วมในงานวิจัย มองเห็นและตระหนักถึงปัญหา 2 ข้อ ที่ก่อให้เกิดอาการป่วยทางจิตใจ นั่นคือ ความกลัวที่มีผลมาจากสงคราม และการอพยพเคลื่อนย้าย รวมทั้งการสูญเสียคนที่รักหรือญาติสนิทไป แต่ชาวเวียดนามมีมุมมองเชิงปรัชญาว่าเป็นการไม่สมดุลงกันของหยินและหยาง และไม่ได้มองว่าเป็นปัญหาทางร่างกาย หรือเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์แต่อย่างใด

ผลของการวิจัยดังกล่าวอาจชี้ให้เห็นว่า การใช้ศูนย์สุขภาพจิตเพื่อแก้ไขปัญหาทางสุขภาพจิตในกลุ่มชาวเวียดนามจะไม่ประสบความสำเร็จ สิ่งที่จะต้องพิจารณาในแหล่งให้ความช่วยเหลือในชุมชน คือ การมีการให้บริการที่ผสมผสานกัน เพื่อให้เข้าถึงปัญหาที่มีมิติมุมมองหลากหลาย ควรจัดให้มีผู้เชี่ยวชาญซึ่งเป็นชาวเวียดนามที่เข้าใจถึงปัญหาวัฒนธรรมทั้งของเวียดนามและอเมริกัน ควรจะขยายศูนย์ช่วยเหลือโดยผ่านเจ้าหน้าที่ทำงานที่เป็นชาวเวียดนามด้วยกัน เพราะการมีส่วนร่วมของชาวเวียดนามเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้โปรแกรมนี้ประสบผลสำเร็จได้

จากข้อมูลงานวิจัยต่าง ๆ ที่กล่าวถึง (Bercovitch, 1986, Ungar และ Maria, 1997, Khatami และ Manochehr, 1995, อรัญญา ตัญคำภีร์, 2536, พรพรรณ ศรีธัญญรัตน์, 2539, อุทัยทิพย์ จันทร์เพ็ญ, 2539) สรุปได้ว่า จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อบุคคลผู้เข้ารับจิตบำบัดที่มีภาวะความรู้สึกว่าตนไร้ความหมายไปสู่พัฒนาการด้านบวก เช่น มีแนวโน้มการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดีขึ้น สามารถเผชิญปัญหาความทุกข์ทรมาน และมองเห็นเป้าหมายหรือความหมายในชีวิตเพิ่มมากขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ซึ่งเป็นจิตบำบัดที่นำไปใช้ได้เป็นอย่างดีกับบุคคลผู้ซึ่งประสบกับภาวะตนไร้ความหมายโดยไม่จำกัด ภาษา เพศ อายุ สถานภาพทางสังคม หรือพื้นฐานการศึกษา แต่เน้นถึงความหมายในชีวิตซึ่งมนุษย์ทุกคนมีเหมือนกัน มาใช้ศึกษา เพื่อให้ผู้ลี้ภัยที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากซ้ำแล้วซ้ำเล่ามาเป็นระยะเวลายาวนานได้ตระหนักถึงคุณค่าและความหมายในการมีชีวิตอยู่ แม้ในสถานการณ์แห่งความทุกข์ทรมาน ความยากลำบาก เพื่อให้มองเห็นเป้าหมายในชีวิตมากขึ้น มีชีวิตอยู่อย่างรับผิดชอบต่อตนเอง รักษาเกียรติและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ มองเห็นความสุขในเชิงสร้างสรรค์อย่างแท้จริง มีอิสรภาพทางความคิด ในการกำหนดชะตาชีวิตด้วยตนเอง เพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่อย่างมีความหมายมากที่สุด

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) ต่อความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย

## สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายจะมีคะแนนความหมายในชีวิตสูงกว่าผู้ลี้ภัยที่ไม่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย
2. หลังการทดลองผู้ลี้ภัยที่ได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายจะมีคะแนนความหมายในชีวิต สูงกว่าก่อนได้รับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย

## ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) คัดเลือกเฉพาะเพศชาย ที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไปหลากหลายสัญชาติที่ลี้ภัยเข้ามาในประเทศไทย ซึ่งได้รับการผ่อนผันให้อยู่ในราชอาณาจักรเป็นการชั่วคราว โดยผู้ลี้ภัยเหล่านี้พักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร และได้รับการรับรองสถานภาพความเป็นผู้ลี้ภัยและความช่วยเหลือตามความจำเป็นขั้นพื้นฐานจากสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยสหประชาชาติ หรือ UNHCR ประจำประเทศไทย จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 12 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะร่วมกัน ดังนี้

- 1.1 เป็นผู้ลี้ภัยที่เข้าใจและสามารถใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้เป็นอย่างดี
- 1.2 เป็นผู้ลี้ภัยที่มีประวัติมารับการปรึกษาหรือรักษาโรคเกี่ยวกับความเครียด

แต่ไม่มีปัญหาสุขภาพจิตร้ายแรง คือ ไม่ต้องได้รับการรักษาจากจิตแพทย์

1.3 เป็นผู้ลี้ภัยที่ยินดีและเต็มใจเข้ารับจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) เป็นรายบุคคล

2. การศึกษาความหมายในชีวิต ในการวิจัยนี้ศึกษาตามแบบวัดความหมายในชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบทดสอบความหมายจากประสบการณ์แห่งความทุกข์ (The Meaning in Suffering Test หรือ MIST) โดย Patricia L. Starck, R.N., D.S.N. แห่งศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเท็กซัส (1983) โดยดัดแปลงให้เหมาะสมกับผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees)

3. สถานที่ที่ใช้ในการวิจัย

สถานที่ในการจัดจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy) สำหรับผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) เป็นรายบุคคล คือ สำนักงานภาคสนาม (Bangkok Refugee Center)

สำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัย สหประชาชาติ หรือ UNHCR เลขที่ 5 ซอยอินทามระ 35 ถนนสุทธิสาร  
เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

## ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย (logotherapy)
2. ตัวแปรตาม คือ คะแนนจากแบบวัดความหมายในชีวิต ของผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) ที่ผู้วิจัยพัฒนาจากแบบวัด MIST

## คำจำกัดความในการวิจัย

จิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย หมายถึง กระบวนการที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพในการพิจารณาและค้นหา ความหมายในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ มีโอกาสได้สำรวจและตระหนักถึงภาวะตนไร้ความหมาย และการเป็นเจ้าของชีวิต มีทัศนคติต่อชีวิตในเชิงสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น พร้อมกันนี้ก็สามารถแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างเข้าใจและเหมาะสมกับสภาพของสถานการณ์ทุกขั้วที่ตนเองเผชิญอยู่ เพื่อเพิ่มการมองเห็นความหมายในชีวิต วิธีการดำเนินกระบวนการจะใช้การเรียนรู้ผ่านการพูดคุยเป็นรายบุคคล มีการรับรู้ความรู้สึกซึ่งกันและกัน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้เทคนิคต่าง ๆ ของทฤษฎีจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายในระหว่างการสนทนาในการวิจัยนี้ผู้รับการปรึกษาคือผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) เพศชาย อายุ 30 ปีขึ้นไป หลากหลายสัญชาติ จำนวน 24 คน ซึ่งผู้ลี้ภัยแต่ละคนจะใช้เวลาในการเข้าร่วมกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย ทั้งหมด 6 ขั้นตอน อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที รวมเวลาที่ผู้ลี้ภัยเข้าร่วมกระบวนการทั้งสิ้น คนละ 9 ชั่วโมงโดยประมาณ

ความหมายในชีวิต หมายถึง การรับรู้ของแต่ละบุคคลในการพบความหมายจากประสบการณ์แห่งความทุกข์ ซึ่งตนเองไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เป็นสิ่งซึ่งแต่ละบุคคลประสบมาในอดีตจนถึงปัจจุบัน การรับรู้ถึงประสบการณ์ชีวิต จากผู้ที่ผ่านมาความยากลำบาก ภายใต้อาณัติอย่างเดียวกัน โดยเน้นที่การค้นพบความหมาย ซึ่งอาจได้มาจากกิจกรรมหรืองานที่ทำอยู่ จากประสบการณ์ หรือจากทัศนคติ สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ความหมายในชีวิต หมายถึง คะแนนที่ได้จากแบบวัดความหมายในชีวิตที่ผู้วิจัยดัดแปลงจากแบบวัดความหมายจากประสบการณ์แห่งความทุกข์ หรือเอ็มไอเอสที (MIST : The Meaning in Suffering Test) ของ Patricia L. Starck โดยคะแนนต่ำ

หมายถึง มีความหมายในชีวิตต่ำ (meaningless) และคะแนนสูง หมายถึง มีความหมายในชีวิตสูง (meaningful)

ผู้ลี้ภัย (refugees) หมายถึง ผู้ลี้ภัยในเมือง (urban refugees) หลากหลายสัญชาติ โดยผู้ลี้ภัยเหล่านี้ได้อยู่ภายใต้ความดูแลของสำนักงานข้าหลวงใหญ่ผู้ลี้ภัยสหประชาชาติประจำประเทศไทย (UNHCR) เฉพาะเพศชายที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป และพักอาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร สามารถเข้าใจและใช้ภาษาไทยในการสื่อสารได้ ตลอดจนยินดีและเต็มใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายเป็นรายบุคคล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อทราบผลของจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายเป็นรายบุคคล ที่มีต่อการเพิ่มความหมายในชีวิตของผู้ลี้ภัย
2. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้ความช่วยเหลือผู้ลี้ภัย ที่ประสบปัญหาด้านการรับรู้ภาวะตนไร้ความหมาย ให้มองเห็นความหมายในชีวิตเพิ่มขึ้น
3. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย และการนำหลักการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมายไปใช้ในกลุ่มบุคคลที่ประสบกับภาวะตนไร้ความหมาย
4. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา ในการดำเนินกระบวนการจิตบำบัดแบบแสวงหาความหมาย เพื่อช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาด้านสุขภาพจิต